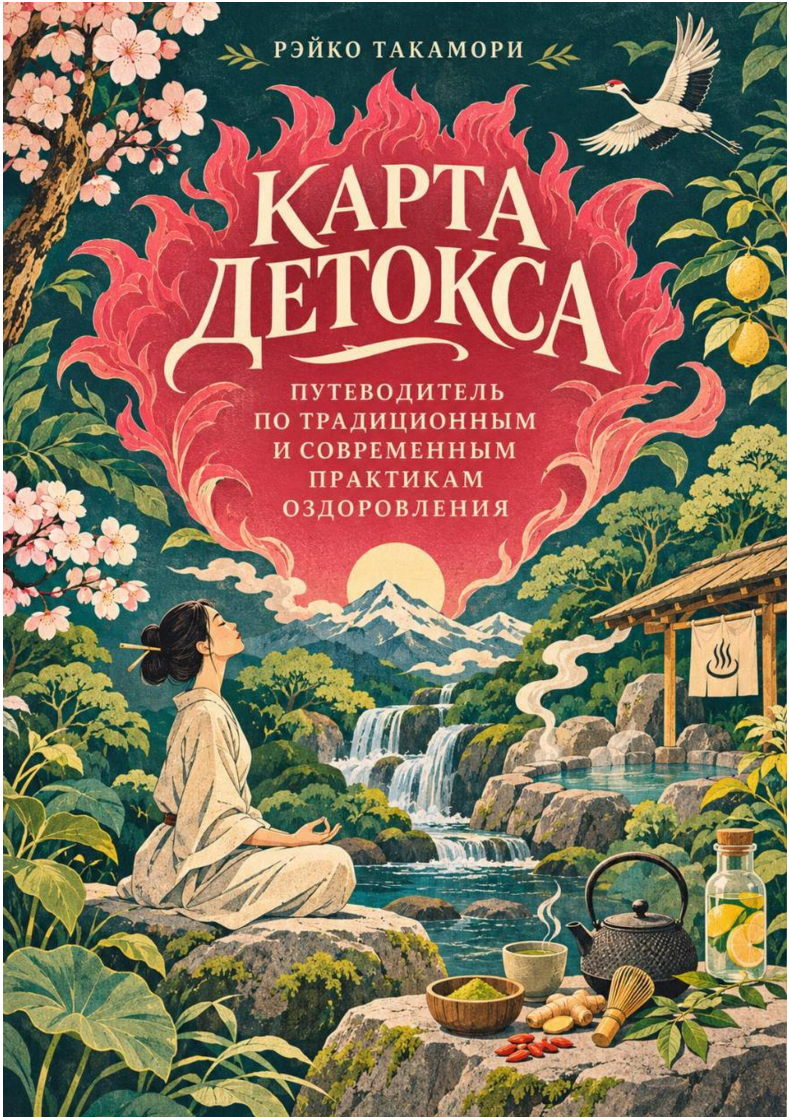

РЭЙКО ТАКАМОРИ
КАРТА ДЕТОКСА
ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ТРАДИЦИОННЫМ И СОВРЕМЕННЫМ ПРАКТИКАМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Рэйко Такамори

Карта детокса. Путеводитель по традиционным и современным практикам оздоровления

https://litres.ru/74709613
SelfPub; 2026

Аннотация

аинтересовались детоксом? Сначала откройте книгу, а не кошелёк для очередного курса.

За одним модным словом скрывается целый мир подходов: питание, водные процедуры, движение, массаж, китайские оздоровительные традиции и работа со стрессом. «Карта детокса» собирает их под одной обложкой для тех, кому мало короткого ролика и громкого обещания. Здесь есть рецепты, описания практик, противопоказания и отдельная глава о заблуждениях. Можно познакомиться с разными подходами, сравнить их и понять, какие вопросы стоит задать специалисту. Купите её ради широкого взгляда на тему, в которой вам слишком часто предлагают всего один ответ: купить ещё что-нибудь.

Содержание

Введение 4
Глава 1. Детоксикация - необходимое условие здоровья 8
Глава 2. Рейтинг продуктов, способствующих выведению токсинов 59
Конец ознакомительного фрагмента. 143

Карта детокса. Путеводитель по традиционным и современным практикам оздоровления

Введение

По сравнению с прошлым наш уровень жизни изменился до неузнаваемости. Но благополучие не избавило нас от тревоги о здоровье. Несмотря на стремительный прогресс медицины, она по-прежнему не в состоянии избавить нас от болезней и связанных с ними страданий.

Ускорение темпа жизни, рост повседневного стресса, загрязнение окружающей среды, негативное влияние технологий… Все эти факторы постоянно угрожают нашему здоровью; жирная пища, пищевые добавки, пестициды, токсичные выбросы в воздухе… Все больше токсинов проникает в нашу жизнь; угревая сыпь, неприятный запах изо рта, запоры, головные боли… Все это — сигналы о накоплении токсинов в организме. Когда наше здоровье находится под угрозой, де-

токсикация становится нашей ежедневной необходимостью.

Накопление токсинов в организме является одним из важных факторов развития заболеваний. Медицинские исследования показывают, что такие заболевания человека, как аллергия, снижение функциональных способностей и рак, связаны с воздействием различных токсинов на органы, кровь и клетки. В некоторых случаях это воздействие происходит под влиянием вредных газов, пыли и частиц тяжелых металлов; в других — в результате попадания токсинов с пищей; а в третьих — из-за воздействия радиации на организм.

Возможно, вы зададите такой вопрос: «Разве у человеческого организма нет собственной системы детоксикации? Почему же она не всегда справляется с токсинами?» Действительно, в нашем организме существует удивительная система детоксикации, включающая печень, почки, легкие, желудочно-кишечный тракт, кожу, лимфатическую систему и т. д., которая каждую секунду работает на поддержание нашего здоровья. В нормальных условиях собственная система детоксикации организма способна выполнять свою защитную функцию и выводить токсины.

Однако различные внешние факторы и огромное количество токсинов, образующихся в самом организме, могут превышать возможности его систем выведения, из-за чего организм не всегда успевает вывести накопившиеся вещества. Хотя в краткосрочной перспективе эти токсины не наносят организму заметного вреда, они напоминают «бомбу замед-

ленного действия»: когда их накапливается слишком много, последствия могут стать серьёзными!

Поэтому эксперты предупреждают: необходимо регулярно очищать организм от токсинов, как мы убираем в помещении, чтобы своевременно выводить задержавшиеся в организме токсины и отходы, предотвращать и отсрочивать интоксикацию организма и обеспечивать наше здоровье. Можно сказать, что детоксикация — это первый шаг каждого из нас на пути к здоровью!

Чтобы удовлетворить потребности всех желающих пройти детоксикацию, помочь людям избавиться от заблуждений в этой области и правильно выбрать программу детоксикации, эксперт Ян Ли в книге «Детоксикация и оздоровление» подробно расскажет о том, как правильно проводить детоксикацию. Книга состоит из шести глав. Сначала мы вместе познакомимся с токсинами, а затем подробно рассмотрим различные программы детоксикации и оздоровления, такие как диетические программы, программы детоксикации по принципам традиционной китайской медицины, программы детоксикации с помощью физических упражнений и т. д. Кроме того, для лечения многих распространенных заболеваний будут рекомендованы научно обоснованные методы детоксикации. В книге наглядно представлены различные меры по детоксикации — от внутренних до внешних, от физических до психических. Содержание книги насыщенное и увлекательное, она отличается высокой практической

ценностью и написана лаконичным, понятным языком. Это незаменимый помощник, который поможет вам поддерживать здоровье, легко читая книгу в свободное время.

Пусть эта книга станет вашим проводником на пути к здоровью!

Глава 1. Детоксикация - необходимое условие здоровья

Внешние токсины

Токсины, содержащиеся в лекарствах

Сегодня уровень жизни вырос, но люди по-прежнему часто болеют, в результате чего потребление лекарств постепенно растет. Однако «любое лекарство в какой-то мере ядовито»: длительный прием лекарств и их неправильное использование могут привести к лекарственной интоксикации, вызывающей недоедание, которое в медицине называется лекарственным недоеданием. Кроме того, лекарства влияют на процессы усвоения, синтеза, метаболизма и выведения определенных питательных веществ из организма. Однако некоторые люди, стремясь укрепить здоровье и продлить жизнь, принимают тонизирующие средства даже без каких-либо заболеваний, желая повысить иммунитет и продлить жизнь.

Вред

Как только в организме накапливается избыток токсинов, они постепенно снижают нормальную функцию физиологических тканей, подрывают иммунитет, необходимый для борьбы с болезнями, приводят к ослаблению организма и появлению болезней. Накопление лекарств в крови также может легко вызвать различные осложнения, такие как повы-

шение вязкости крови, что может привести к закупорке сосудов и другим сердечно-сосудистым заболеваниям, которые очень часто заканчиваются летальным исходом.

Некоторые тонизирующие средства, если их принимать слишком часто, в чрезмерных дозах или в сочетании со слишком многими другими препаратами, могут вызывать токсические эффекты или побочные реакции, угрожающие здоровью. Именно в этом заключается смысл часто повторяемой поговорки: «Чрезмерное употребление тонизирующих средств становится ядом, и лекарство тоже может быть ядом».

Кроме того, в последние годы частота случаев таких нарушений питания с каждым годом растёт. Например, длительный приём сульфаниламидов и некоторых антибиотиков широкого спектра действия может вызвать вторичные инфекции, поскольку эти препараты подавляют рост нормальной микрофлоры кишечника, способствуя размножению других патогенных бактерий.

Меры по выведению токсинов

Чтобы предотвратить вред, наносимый организму лекарственными токсинами, важно знать основные правила приёма лекарств, по возможности сократить их прием и в большей степени задействовать и укреплять собственный иммунитет для борьбы с заболеваниями. Если прием лекарств неизбежен, особенно при длительном применении, не следует отказываться от них из-за опасений, что они могут на-

нести вред организму. Вместо этого следует скорректировать рацион с учетом возможного дефицита питательных веществ, а при необходимости принимать соответствующие витаминные и минеральные препараты.

Токсины из воздуха

Воздух является одним из важнейших факторов, необходимых для жизни человека. Для нормальной работы организма необходим постоянный газообмен с окружающей средой.

Чистый воздух необходим человеку. Однако в результате жизнедеятельности и производственной деятельности человека в атмосферу постоянно выбрасываются большие количества вредных газов, в результате чего воздух загрязняется вредными веществами. Существует три основных источника загрязнения воздуха: во-первых, бытовые источники загрязнения — загрязняющие вещества, выбрасываемые в атмосферу при сжигании различных видов топлива для удовлетворения бытовых потребностей жителей городов и сельских районов, а также работников сферы услуг (приготовление пищи, отопление, принятие душа и т. д.); во-вторых, промышленные источники загрязнения — загрязняющие вещества, выбрасываемые в атмосферу в ходе различных производственных процессов на промышленных и горнодобывающих предприятиях; в-третьих, транспортные источники загрязнения — загрязняющие вещества, такие как выхлопные газы, выбрасываемые в атмосферу транспортными средства-

ми, например автомобилями.

Вред

Основными загрязняющими веществами в воздухе являются окись углерода, углеводороды, диоксид серы, свинец, зловонные газы и различные взвешенные частицы. После поглощения эти вещества попадают в легкие через дыхательные пути, проникают в кровь и наносят огромный вред здоровью человека, приводя к значительному снижению уровня секреторного иммуноглобулина А (IgA) в дыхательных путях и серьезному ослаблению способности иммунной системы уничтожать бактерии и вирусы; после проникновения в организм различные бактерии и вирусы начинают размножаться, вызывая воспаление дыхательных путей.

Меры по выведению токсинов

Регулярно делайте маски для лица, чтобы помочь очистить поры от застрявших в них токсичных веществ.

Если вы курите или часто находитесь в задымленном воздухе, следует увеличить потребление витаминов и воды или принимать в умеренных дозах препараты, содержащие витамин А.

Токсины в жилых помещениях

Согласно результатам авторитетного исследования, в воздухе можно обнаружить почти 500 видов летучих органических соединений, а содержание вредных веществ в воздухе внутри помещений в десятки раз превышает их уровень на улице. Поскольку человек проводит большую часть своей

жизни в помещении, качество воздуха в жилых помещениях тесно связано как с состоянием здоровья человека, так и с уровнем заболеваемости раком. При этом вред, наносимый организму загрязнением воздуха в помещениях, носит многосторонний и разнообразный характер.

Загрязнение в жилых помещениях носит многогранный характер, например, это физическое загрязнение (шум и электромагнитное излучение, создаваемые телевизорами, магнитофонами, аудиосистемами, стиральными машинами, холодильниками, компьютерами, мобильными телефонами, микроволновыми печами и т. д.), химическое загрязнение (вещества, выделяемые отделочными материалами, мебелью и кухонной утварью, чистящими средствами, дезинфицирующими средствами, инсектицидными аэрозолями, некоторыми видами комариных спиралей, табаком и т. д.),биологическое загрязнение (клещи и другие бактерии, обитающие в коврах, диванах, постельных принадлежностях, одежде, плюшевых игрушках), а также патогенные микроорганизмы и паразиты, исходящие от домашних растений, птиц, рыбок, насекомых и домашних животных (кошек и собак) — всё это может привести к «отравлению» организма и заболеваниям.

Опасность

Способность нашего организма выдерживать радиацию имеет определённые пределы; её избыток может вызвать недомогание и патологические изменения. Превышение определённых норм радиоактивности строительных и отде-

лочных материалов также наносит вред здоровью человека. Исследования доказывают, что чрезмерная радиоактивность строительных и отделочных материалов может напрямую влиять на здоровье потребителей, особенно детей, пожилых людей и беременных женщин, в первую очередь нанося ущерб иммунной системе и вызывая хронические радиационные заболевания, сходные с лейкозом.

Кроме того, негативное воздействие токсичных веществ в помещении на организм человека проявляется такими симптомами, как общее недомогание, кожная сыпь, заложенность носа, помутнение зрения, головная боль, усталость, тошнота и т. д.

Меры по выведению токсинов

В помещении лучше не курить, при приготовлении пищи не допускать чрезмерного нагрева масла, а вытяжка должна постоянно находиться в оптимальном рабочем состоянии, чтобы обеспечить вентиляцию и проветривание помещения, снижая вредное воздействие на организм. В то же время вентиляция является наиболее эффективным средством удаления токсичных загрязнителей из помещения.

В повседневном рационе следует употреблять больше таких продуктов, как зимняя дыня, яблоки, бананы, груши, ананасы и лоза, которые помогают организму выводить токсины.

Разумно используйте чистящие средства, дезинфицирующие средства, косметику и шампуни, а также ограничьте ис-

пользование инсектицидов и стерилизаторов.

Высаживайте в помещении растения, способные противостоять загрязнению, такие как кактусы, кустовые кактусы, хлорофитум, тигровый лайран, алоэ вера, агава и т. д.

Вредные вещества, поступающие с пищей

Для выживания человек вынужден потреблять различную пищу извне, которая посредством пищеварения, всасывания и обмена веществ поддерживает рост, развитие и нормальные физиологические функции организма.

Сегодня, когда образ жизни людей становится всё более здоровым, мы должны придать новое значение выражению «болезни проникают через рот». Оно не только указывает на то, что неправильное питание может повлиять на здоровье человека, но и напоминает о том, что пища является переносчиком некоторых инфекционных заболеваний и пищевых отравлений, которые могут нанести вред здоровью. В настоящее время действительно мало продуктов, не содержащих токсинов. В мясе содержатся гормоны, в овощах — пестициды и гормоны, а в соусах и уксусе, помимо гормонов и пестицидов, присутствуют еще и пищевые добавки. Попадая в организм, все эти вещества, несомненно, наносят вред здоровью.

Опасность

Различные зерновые культуры, овощи, фрукты и т. д. в процессе роста могут впитывать определенные химические пестициды или содержать остаточные токсины; кроме того,

в результате удобрения, а также на этапах переработки, хранения и транспортировки овощи, фрукты и ягоды могут заражаться болезнетворными микроорганизмами, такими как бактерии, вирусы и яйца паразитов. При употреблении этих продуктов человек легко может проглотить их, что приводит к таким заболеваниям, как акне, неприятный запах изо рта, запоры и т. д. — все это является признаками накопления токсинов в организме. Кроме того, питание с высоким содержанием сахара и жиров, а также пищевые добавки могут привести к сердечно-сосудистым заболеваниям, серьезно угрожая нашему здоровью.

Меры по выведению токсинов

Перед употреблением овощей и фруктов лучше всего применять следующие методы для максимально возможного удаления остатков пестицидов: во-первых, тщательно промывать и длительно замачивать; при наличии возможности можно замачивать в средстве «Xijieqing» на полчаса; во-вторых, по возможности снимать кожуру; в-третьих, если это допустимо, подвергать продукты термической обработке перед употреблением; в-четвертых, замачивать в озонированной воде.

Старайтесь употреблять как можно больше натуральных продуктов и меньше продуктов, содержащих различные добавки.

Гриб муэр, маш, мёд и т. п. — все это недорогие продукты с выраженным детоксицирующим действием.

Как правило, детоксикационные свойства присущи горьким продуктам, таким как горькая тыква и горький чай.

Среди овощей, которые мы часто употребляем, есть еще много таких, которые обладают детоксицирующим действием: например, кисло-сладкий вкус помидоров помогает снимать жар, выводить токсины, стимулировать мочеотделение и снимать отеки; лоза-тыква охлаждает кровь, снимает жар и стимулирует кровообращение; огурцы и бамбуковые побеги снимают жар и стимулируют мочеотделение; сельдерей снимает жар, стимулирует мочеотделение, охлаждает кровь и снимает жар в печени. Кроме того, морковь, чеснок, грибы, батат, таро и картофель также обладают очищающим действием на кишечник.

Токсины из источников воды

Вода — источник всей жизни. Вода является растворителем многих веществ; на протяжении всего жизненного процесса она непрерывно циркулирует по всему организму, доставляя необходимые для жизни питательные вещества — такие как аминокислоты, глюкоза, липиды, витамины, различные гормоны, ферменты и кислород — во все клетки и ткани, а также выводя многочисленные продукты обмена веществ. Вода играет чрезвычайно важную роль в поддержании жизни человека.

Однако с развитием промышленности загрязнение воды стало глобальной проблемой, серьезно влияющей на здоровье и развитие человечества. Бытовые сточные воды и про-

мышленные стоки постоянно угрожают безопасности нашей питьевой воды. Несмотря на то что мы обычно пьем очищенную водопроводную воду, её источниками являются водохранилища, реки или ручьи, и с развитием промышленности чистоту этих источников становится всё труднее сохранить. То же самое касается бытовой воды: несмотря на очистку, в ней могут оставаться примеси, а в процессе хранения и транспортировки возникает новое загрязнение. Различные токсичные вещества, загрязняющие вещества, радиоактивные вещества, а также болезнетворные микроорганизмы также могут наносить вред нашему здоровью вместе с питьевой водой.

Вред

Вода не только удовлетворяет потребности организма в циркуляции, но и содержит большое количество микроэлементов и минералов. Если из питьевой воды удалить необходимые организму микроэлементы, это может привести к их дефициту в организме, что, в свою очередь, вызовет целый ряд заболеваний, таких как сердечные болезни, гипертония и инсульт.

Качество воды тесно связано со здоровьем и долголетием людей. Употребление в пищу воды, загрязнённой химическими ядами, может вызвать острое или хроническое отравление. Длительное употребление воды с низкой концентрацией фенола может вызвать такие симптомы хронического отравления, как головокружение, бессонница, анемия, ухуд-

шение памяти и кожные высыпания. Длительное употребление поверхностных вод, загрязнённых цианидами, приводит к появлению симптомов отравления, связанных с дегенеративными изменениями нервных клеток, таких как головная боль, головокружение и сердцебиение. Если вода загрязнена патогенными микроорганизмами, это может вызвать такие заболевания, как дизентерия, брюшной тиф, холера, инфекционный гепатит, аскаридоз и шистосомоз.

Меры по предотвращению отравлений

Старайтесь пить здоровую воду. Здоровая вода соответствует семи критериям: она не содержит токсичных, вредных для организма и имеющих неприятный запах веществ; имеет умеренную жесткость; содержит оптимальное количество необходимых организму минералов; имеет нейтральный или слабощелочной уровень pH; содержит оптимальное количество растворенного кислорода и углекислого газа; состоит из небольших молекулярных кластеров, которые легко усваиваются и используются клетками организма; обладает сильными питательными и физиологическими свойствами, такими как проникающая способность, растворяющая способность и способность ускорять обмен веществ.

В Китае есть старая поговорка: «Лекарства хуже пищи, пища хуже воды, а вода — король всех лекарств». Поэтому выбор здоровой питьевой воды имеет решающее значение для детоксикации.

В настоящее время качество воды ещё не улучшилось,

а вредные и токсичные загрязнители не были полностью устранены. Для профилактики заболеваний нам следует знать некоторые методы детоксикации и защиты от токсинов.

Ян Ли о здоровом образе жизни

Современное состояние токсинов в организме человека

Под токсинами понимаются вещества, вредные для организма человека, включая внешние и внутренние токсины. Внешние токсины поступают из окружающей среды, например, из загрязнённых источников воды, воздуха, продуктов питания, а также из промышленных отходов, выхлопных газов автомобилей, пестицидов, химических удобрений и т. д.; внутренние токсины попадают в организм человека различными путями, в том числе при дыхании и питании.

Насколько серьезна же на самом деле проблема токсинов в организме человека?

Медицинские исследования показывают, что 20 % токсинов в организме человека выводятся с калом, а остальные 80 % накапливаются в крови. Поэтому для детоксикации одного только опорожнения кишечника явно недостаточно. Некоторые зарубежные эксперты и учёные в области охраны здоровья считают: если человек не ведёт здоровый образ жизни и не очищает свой организм регулярно и систематически, то в его организме обязательно скапливается большое количество шлаков — не менее 2–5 килограммов! Мож-

но сказать, что шлаки есть в организме каждого человека! Обычно количество шлаков в организме взрослого человека составляет от 3 до 25 килограммов.

Во всех органах человеческого тела, включая кровь, лимфу, кожу и даже каждую группу клеток, присутствуют различные токсины.

Японский доктор медицины Мицуо Кода в своей книге «Метод профилактики и лечения ста сотен болезней с помощью сыроедения» пишет, что многие пациенты, обращавшиеся за лечением в его клинику, благодаря таким методам очищения кишечника, как ограничение питания, голодание и сыроедение, избавились от застарелых каловых масс, накопившихся в результате длительного застоя, то есть от так называемого «застоя кала».

Известный российский специалист по очищению организма Марахов в своей монографии «Комплексное очищение организма» пишет, что он долгое время регулярно занимался физическими упражнениями, практиковал голодание один раз в неделю, а также неоднократно проводил 3-дневные, 7-дневные и 10-дневные курсы голодания. При этом он не испытывал никаких проблем со здоровьем, но во время очищения печени и желчного пузыря неожиданно вывел огромное количество «мелких камешков», которых оказалось столько, что они заполнили стеклянную банку объемом в полжизни! Кроме того, были выведены значительные объёмы застарелой желчи, а также чёрные плёнки и хлопья.

Когда вы здоровы, вы не ощущаете присутствия токсинов, потому что нормальные ткани организма ещё достаточно крепки и способны противостоять воздействию вирусов. Поэтому мы должны уделять внимание токсинам в организме и активно и эффективно проводить детоксикацию; проблема детоксикации актуальна для всего человечества.

Внутренние токсины

Свободные радикалы

Свободные радикалы — это эндогенные токсины, наносящие организму наибольший вред. Эти вещества являются продуктами окислительных реакций в организме; они непрерывно образуются и постоянно участвуют в различных физиологических и патологических процессах. Они играют важную роль в процессе старения организма, во многих ферментативных реакциях и в фармакологическом действии; эти вещества являются главными виновниками старения организма и эндогенными токсинами, наносящими ему наибольший вред.

Вред

Образование свободных радикалов является одной из основных причин старения кожи. Неспаренные электроны, образующиеся в клетках кожи под воздействием свободных радикалов, могут изменять структуру молекул коллагена, активировать коллагеназу, вызывать распад гиалуроновой кислоты и т. д., что приводит к старению кожи. Свободные радикалы также могут воздействовать на гипоталамо-гипофизар-

но-надпочечниковую ось, вызывая увеличение уровня кортикотропина, что приводит к появлению пигментных пятен, мелазмы и т. д. С точки зрения профилактики старения кожи, выведение токсинов имеет огромное значение.

Свободные радикалы также повреждают белки, жиры, ДНК, РНК и другие вещества в организме человека, что приводит к канцерогенезу или гибели большого количества клеток. Научные исследования подтверждают, что после воздействия свободных радикалов на клеточные мембраны их функции нарушаются, что позволяет канцерогенным веществам проникать внутрь клеток и вызывать рак. Кроме того, под воздействием окислительных процессов изначально безвредные компоненты могут превращаться в канцерогенные вещества.

Свободные радикалы являются побочным продуктом окислительных процессов в организме человека. Они наносят огромный вред здоровью: повреждают ДНК и коллаген, разрушают ткани и клетки, не только ускоряя процесс старения, но и вызывая более 80 видов хронических заболеваний, включая морщины, атеросклероз, инсульт, инфаркт миокарда, диабет, артропатии, невралгии и рак; поэтому в современной мировой медицине свободные радикалы общепризнаны как «причина старения и источник всех болезней».

Меры по выведению токсинов

Чтобы нейтрализовать свободные радикалы и замедлить старение, необходимо пополнять запасы антиоксидантов с

пищей. Эти антиоксиданты могут передавать электроны свободным радикалам, препятствуя похищению электронов из окружающих клеток и прерывая цепную реакцию окисления.

Рекомендуется употреблять больше овощей и фруктов, таких как батат, клубника, виноград, боярышник, финики, морковь, лилии, лук, зимняя дыня, огурцы, капуста, помидоры, свиная кровь, соя, грецкие орехи, арахис, фисташки, кешью и т. д. Кроме того, ежедневное употребление 150 мл вина также способствует устранению свободных радикалов. Однако некоторые окисленные продукты вредны для организма, особенно продукты, обработанные маслом; причём чем дольше они хранятся, тем выше степень их окисления. Поэтому в повседневной жизни следует ограничить употребление таких продуктов, как лапша быстрого приготовления, картофель фри, жареные сладости и т. п.

Застоявшиеся каловые массы

Кишечник человека длинный и извилистый; многие остатки отходов задерживаются в складках кишечника и не могут быть выведены из организма, образуя накопившиеся каловые массы. Если кал не выводится из организма в течение 12–24 часов после образования, он начинает гнить и портиться в кишечнике, становясь местом размножения и скопления бактерий. Если застоявшиеся каловые массы находятся в организме в течение длительного времени, содержащиеся в них ферменты могут вновь всасываться кишеч-

ником и наносить повторный вред организму. Поэтому чем дольше застоявшиеся каловые массы находятся в организме, тем больше вреда они наносят организму.

Вред

Застоявшиеся фекалии приводят к изменению соотношения клеток в толстом кишечнике и увеличению количества вредных бактерий, что вызывает множество заболеваний. Согласно традиционной китайской медицине, токсины, содержащиеся в застоявшихся фекалиях, являются источником всех болезней, тогда как западная медицина считает, что основным источником токсинов в организме являются отходы метаболизма жиров, углеводов, белков и других веществ, а также продукты расщепления пищевых остатков в кишечнике. Судя по этому, вред от застоявшихся фекалий весьма значителен.

Меры по выведению токсинов

Ежедневно опорожняйте кишечник в одно и то же время, сокращая время пребывания кала в кишечнике и своевременно выводя токсины из кала.

Утренний стул позволяет вывести из организма большое количество токсинов, накопившихся за ночь. Поэтому следует приучить себя к утреннему стулу.

В повседневной жизни употребление продуктов, богатых клетчаткой, таких как: нешлифованный рис, овощи, фрукты, алоэ вера, чернослив и т. д., способствует опорожнению кишечника.

Необходимо выпивать не менее 8 стаканов воды в день, хотя, конечно, больше — тем лучше.

Каждое утро натощак выпивайте стакан теплой воды — это способствует регулярному стулу и выведению токсинов с мочой.

Холестерин

Подавляющая часть холестерина в организме человека вырабатывается печенью, остальная часть поступает с пищей. Холестерин является незаменимым веществом для развития организма, поэтому нельзя сказать, что он полностью вреден для здоровья. В организме он входит в состав клеточных мембран и играет важную роль в поддержании их структуры, питании и обеспечении стабильности.

Холестерин также является важным сырьем для синтеза стероидных гормонов в организме: после метаболизма он преобразуется в прогестерон, из которого затем синтезируются кортикостероиды, андрогены и эстрогены. Эти гормоны оказывают значительное влияние на регуляцию обмена углеводов, жиров и белков, а также воды и электролитов, на стрессовые реакции и иммунную функцию.

Однако холестерин является жирорастворимым веществом и может транспортироваться по крови по всему организму только после связывания с липопротеинами. Липопротеины, транспортирующие холестерин, в основном делятся на два типа: ЛПНП (липопротеины низкой плотности) и ЛПВП (липопротеины высокой плотности).

При этом ЛПНП отвечают за доставку холестерина по всему организму, а ЛПВП — за транспортировку избыточного холестерина обратно в печень, где он преобразуется и выводится из организма.

Когда уровень холестерина ЛПНП чрезмерно повышается, не поддающийся утилизации холестерин ЛПНП откладывается на стенках артерий, где скапливаются макрофаги — клетки иммунной системы, которые поглощают и уничтожают окисленный ЛПНП, образуя пенистые клетки, которые остаются на стенках сосудов.

В результате стенки сосудов, покрытые «плохим» холестерином и пенистыми клетками, становятся неровными, утолщёнными и твёрдыми, что приводит к ещё большему затруднению кровотока; это состояние называется атеросклерозом.

Опасность

Холестерин также является фактором риска сердечно-сосудистых и цереброваскулярных заболеваний. Избыток холестерина в организме, откладывающийся на стенках сосудов, приводит к их постепенному сужению, что в свою очередь вызывает гипертонию и закупорку кровеносных сосудов; в тяжелых случаях это может привести к развитию ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности и атеросклероза.

Вред, наносимый холестерином организму, проявляется постепенно, поэтому многие люди не обращают на это внимания. Многие не знают своего уровня холестерина, а неко-

торые, даже зная о его повышенном уровне, не лечатся, в результате чего многие пациенты обнаруживают у себя гиперхолестеринемию только после перенесённого инфаркта миокарда или инсульта.

Меры по выведению токсинов

Чтобы снизить уровень холестерина, можно ежедневно употреблять яблоки, цитрусовые, сушеные бобовые, продукты из соевых бобов, деревянные грибы, зимние грибы, грецкие орехи, миндаль и другие продукты.

Следует придерживаться режима питания, предполагающего небольшие порции, но частые приемы пищи, а также три раза в неделю употреблять рыбу, что также способствует снижению уровня холестерина.

Употребление овсяных хлопьев также дает отличный результат: ежедневное употребление чуть больше половины стакана овсяных хлопьев помогает снизить общий уровень холестерина в организме.

Жиры

Небольшое количество жиров, особенно ненасыщенных, способствует поддержанию нормальной функции клеточных мембран и помогает клеткам лучше выводить токсины.

Однако если вы часто употребляете пищу с избыточным содержанием питательных веществ и жиров, но при этом забываете регулярно пополнять запасы воды в организме, это легко приводит к повышению вязкости крови.

Опасность

Постоянное повышение вязкости крови приводит к отложению большого количества липидов на внутренних стенках сосудов, что вызывает недостаток кислорода в органах и приводит к головокружению, сонливости и ухудшению памяти. Со временем, когда молодые люди вступают в средний или пожилой возраст, эти накопившиеся отложения липидов, смешиваясь с отмирающими клетками и клеточными остатками, могут образовывать тромбы, закупоривающие кровеносные сосуды. Это приводит к ишемии и некрозу тканей, снабжаемых кровью из этих сосудов, нарушает кровообращение, увеличивает нагрузку на печень и, как следствие, вызывает такие сердечно-сосудистые и цереброваскулярные заболевания, как церебральная эмболия и инфаркт миокарда.

Поэтому ни в коем случае не следует употреблять чрезмерное количество насыщенных жиров. Это особенно актуально для женщин.

Меры по выведению токсинов

Пейте больше воды, чтобы разбавить кровь и снизить её вязкость.

Черный гриб также обладает гемолитическим действием, и его регулярное употребление может эффективно предотвратить образование тромбов.

Употребляйте больше кунжута и зелёного чая — это снижает уровень холестерина; сушеные грибы шиита способствуют метаболизму холестерина; цитрусовые укрепляют

кровеносные сосуды.

Следует больше заниматься спортом.

Мочевая кислота

Мочевая кислота — это продукт распада клеток и энергетических веществ в организме. Клетки организма постоянно обновляются, и при распаде ДНК и РНК старых, ненужных клеток образуются пурины. Пурины — это низкомолекулярные соединения, которые также образуются при распаде энергетических веществ. Образовавшиеся в организме пурины метаболизируются в печени, в результате чего в конечном итоге образуется мочевая кислота.

Вред

Почки по своей природе выполняют функцию выведения токсинов, однако избыток мочевой кислоты увеличивает нагрузку на них, что приводит к ослаблению их функции. В результате мочевая кислота не выводится из организма и накапливается в нём, превращаясь в токсин. Кроме того, при нарушении выведения мочевой кислоты она отлагается в мягких тканях или суставах, что может легко вызвать покраснение, отек, боль, повышение температуры и деформацию суставов.

При повышенном уровне мочевой кислоты в крови кристаллы мочевой кислоты отлагаются в суставах и подкожно, раздражая суставы и вызывая сильную боль, что приводит к развитию подагры.

Меры по выведению токсинов

Пейте больше воды — это способствует выведению мочевой кислоты; употребляйте больше помидоров — они способствуют растворению мочевой кислоты; употребляйте сельдерей — он способствует выведению мочевой кислоты.

Не следует употреблять слишком много жиров и белков.

Сократите потребление пуринов, ешьте больше овощей, фруктов, яиц, молочных продуктов, риса, грибов шиитаке, ягод годжи, рыбы, креветок, мидий, морских ежей, медуз и т. д.

Молочная кислота

Молочная кислота — это продукт обмена веществ, образующийся в процессе физической нагрузки и поддержания температуры тела, когда организм расходует калории; она является одним из факторов, вызывающих усталость. Кроме того, большое количество молочной кислоты образуется, когда из-за избыточного потребления калорий нарушается нормальный обмен веществ.

Вред

При длительных физических нагрузках или активных передвижениях в организме человека легко образуется молочная кислота; её избыток приводит к тому, что клетки, имеющие слабощелочную среду, становятся кислыми, их функции ослабевают, что в свою очередь препятствует нормальному поступлению питательных веществ и кислорода. Если молочная кислота накапливается в венах, это нарушает кровообращение и приводит к закислению крови, в результате

чего появляются такие симптомы, как боль в плечах, ломота в пояснице, озноб и головная боль.

Если человек чувствует усталость, у него появляются такие симптомы, как ломота в пояснице и спине, общая слабость и замедленность движений — это происходит из-за накопления молочной кислоты.

Меры по выведению токсинов

Чтобы избежать накопления молочной кислоты, лучше регулярно двигаться, способствуя обмену застоявшейся крови на свежую, насыщенную питательными веществами и кислородом. Это позволяет эффективно устранить усталость и наполнить организм энергией.

К продуктам, богатым лимонной кислотой, относятся в основном цитрусовые, такие как лимоны и апельсины, а также пищевой уксус и соленые сушеные сливы, которые подавляют выработку молочной кислоты.

Утром сразу после пробуждения выпейте стакан воды (300 мл) натощак.

Водяная токсичность и застой крови

Водяная токсичность возникает в результате употребления человеком чрезмерного количества холодной пищи или вследствие нарушения водного обмена в организме, что приводит к неравномерному распределению жидкостей, то есть к состоянию нарушения водного обмена в организме.

Застой крови в традиционной китайской медицине означает состояние «нарушенного кровообращения» и «застоя

крови». Застой крови — это старая, отработанная, загрязнённая кровь в организме, которая является результатом нарушения циркуляции ци, крови и жидкостей, а также нарушения периферического кровообращения.

Вред

«Водная токсичность» вызывает потливость, нарушения мочевыделения и отеки.

Застой крови вызывает такие симптомы, как менструальные боли, нарушение менструального цикла, ломоту в пояснице и спине, запоры, головные боли и т. д. Кроме того, ухудшение кровообращения может даже стать причиной снижения функции желудочно-кишечного тракта, почек, печени, сердца и других органов, а также цереброваскулярных нарушений, ослабления иммунитета, болей в суставах и других заболеваний; правда, время, необходимое для развития этих заболеваний, варьируется от человека к человеку.

Меры по выведению токсинов

Для лечения «водной токсичности» используются такие средства традиционной китайской медицины, как белый атрак, синий атрак и пористый гриб. Кроме того, одним из способов выведения «водной токсичности» является потоотделение в сауне. Однако при плохом самочувствии не следует посещать сауну, чтобы избежать колебаний артериального давления, которые могут спровоцировать сердечно-сосудистые и цереброваскулярные заболевания.

Умеренные физические нагрузки, принятие ванн и кор-

ректировка рациона питания помогают предотвратить застой крови.

Для стимулирования кровообращения и рассасывания застойных явлений используют косточки персика, кору пиона и пиявки.

Употребление яблок способствует выведению этих двух видов токсинов из организма.

Ян Ли о здоровом образе жизни

Токсины являются основной причиной заболеваний и старения

Возможно, большинство людей до сих пор мало знают о накоплениях и токсинах в организме, а многие даже не придают этому значения, особенно те, кто имеет стройную фигуру, молод и чувствует себя «отлично» — они тем более считают, что это к ним не имеет никакого отношения. Такая ситуация не может не вызывать беспокойства.

Согласно одному исследованию, 90 % жителей городов страдают от токсинов, причем в организме некоторых из них накапливается до 6,5 кг «токсинов». На всех уровнях человеческого организма — от клеток до органов, от тела до духа, от отдельных частей до целого — повсюду образуются и накапливаются отходы. Под воздействием температуры тела и бактерий эти отходы также производят большое количество гнилостных токсичных веществ, которые через кровь и лимфу распространяются по всему организму, оказывая на него разнообразное негативное воздействие, что приводит к хро-

ническому отравлению организма, также называемому аутоинтоксикацией.

«Токсин» — это комплексное понятие; то, является ли какое-либо вещество токсином, зависит от его качества, количества и взаимоотношений с внутренней средой организма. В широком смысле любое вещество, наносящее вред тканям, органам и клеткам человеческого организма, можно считать «токсином». Токсины являются главной причиной возникновения различных заболеваний у человека.

В настоящее время количество заболеваний у современных людей растёт, причём многие «болезни пожилых», такие как заболевания сердечной мышцы, сосудов, гипертония и диабет, всё чаще встречаются у молодых людей, а ещё больше молодых людей постоянно находятся в состоянии «полуздоровья». Следует понимать, что основной причиной и источником некоторых заболеваний является накопление «мусора» в организме человека на разных уровнях. Этот «мусор» может представлять собой как психологическое загрязнение, так и отходы, образующиеся в процессе обмена веществ.

Вред токсинов для организма

Влияние на циркуляцию ци и крови

Если токсины не выводятся из организма своевременно и вновь всасываются организмом, это приводит к интоксикации организма и вызывает множество заболеваний. Как только токсины образуются в организме, они не только блоки-

руют циркуляцию ци, но и препятствуют нормальному кровотоку, замедляя циркуляцию крови в организме и вызывая застой крови. У некоторых людей в повседневной жизни наблюдается тусклый цвет лица и синюшность губ — все это является проявлениями застоя крови в организме.

Под воздействием этих токсинов в легких случаях возникают такие явления, как усталость и одышка, а в тяжелых случаях это приводит к склерозированию сосудов и вызывает различные сердечно-сосудистые и цереброваскулярные заболевания, такие как гипертония, гипервискозитация крови, гиперлипидемия, ишемическая болезнь сердца и церебральный тромб.

Нарушение метаболического баланса

Накопление большого количества токсинов в организме, которые не могут быть выведены, может привести к нарушению энергетического баланса и избыточному выделению тепла. Следует помнить, что избыток тепла порождает «огонь», который, в свою очередь, истощает «инь-жи» (жидкости организма). Такие распространенные симптомы, как кожный зуд, сухость кожи, запоры и угревая сыпь на лице, возникают именно из-за нарушения метаболического баланса.

Влияние на функции органов

Попадая в организм, токсины нарушают нормальную работу органов, приводя к общим или локальным патологическим изменениям.

У здоровых людей «цзинь» и «ци» почек обладают способностью регулировать баланс инь и янь во всем организме, однако как только токсины проникают в почки, это приводит к «дефициту почек», что вызывает нарушение баланса инь и янь в организме и приводит к их недостатку или избытку. Например, при недостатке Инь возникает избыток Огня, и у человека появляются такие симптомы, как сухость кожи, зуд, запор, сухость во рту и на языке; при недостатке Ян возникает холод, и у человека появляются такие симптомы, как тусклый цвет лица, холодные конечности, жидкий стул, вялость и апатия.

Влияние на психическое состояние

Как гласит пословица: «Все болезни происходят от токсинов». Независимо от того, к какому типу относятся токсины и являются ли они внешними или внутренними, они наносят вред организму человека.

Современная медицина считает, что воздействие некоторых токсичных веществ на центральную нервную и эндокринную системы человека не только влияет на его психическое состояние, вызывая бессонницу, апатию и замедление мышления, но и может приводить к эмоциональным изменениям, таким как безразличие, подавленность, тревога и раздражительность.

Влияние на красоту и уход за кожей

Пигментация лица и старение кожи негативно сказываются на внешнем виде. При этом токсины в организме явля-

ются одним из важных факторов, вызывающих проблемы с кожей. Различные токсины могут воздействовать на гипоталамус, гипофиз, надпочечники и другие органы, приводя к увеличению выработки кортикостероидов, что вызывает появление пигментных пятен, мелазмы и т. д. Кроме того, как упоминалось выше, токсины могут стимулировать образование свободных радикалов, что является одной из основных причин появления морщин на лице, старения кожи и ухудшения внешнего вида.

Ускорение старения организма

Причины старения организма сводятся, в основном, к таким факторам, как нарушение циркуляции ци и крови, дисбаланс инь и янь, а также нарушение функций внутренних органов. Способность организма поддерживать баланс инь и янь и функции внутренних органов постепенно ослабевает с возрастом. Если человек длительное время подвергается воздействию внешних и внутренних токсинов, это ускоряет нарушение баланса инь и янь, что, в свою очередь, влияет на усвоение и преобразование питательных веществ, а также на выведение токсинов, повреждает ткани внутренних органов и приводит к снижению их функциональности, что в итоге вызывает преждевременное старение организма.

Ян Ли о здоровом образе жизни

Токсины заставляют организм подавать предупреждающие сигналы

После отравления организма, когда токсины накаплива-

ются в нем в избыточном количестве, организм начинает посылать различные предупреждающие сигналы, сообщая вам, что ваше тело подверглось отравлению. Обычно в организме появляются следующие симптомы.

(1) Ожирение.

(2) Неприятный запах изо рта; частые и зловонные выделения из кишечника; отрыжка, метеоризм; вздутие и боли в животе, запоры.

(3) Постоянное чувство усталости и недостатка энергии.

(4) Многочисленные проблемы с кожей: сухость или жирность, склонность к аллергии, появление красных высыпаний, пигментных пятен и узелков.

(5) Частое мочеиспускание, малое количество мочи, жжение при мочеиспускании, отечность конечностей.

(6) Затуманенность сознания, ухудшение памяти; раздражительность, сильные колебания настроения.

Все вышеперечисленное — это сигналы тревоги, посылаемые организмом.

В настоящее время многие молодые люди выглядят физически крепкими, но из-за чрезмерного накопления токсинов в организме у них часто возникают перечисленные выше симптомы. Многие не придают этому должного значения, считая, что это всего лишь обычное недомогание, которое пройдет через некоторое время или после приема каких-нибудь лекарств.

Однако, если своевременно не принять меры, естествен-

ная защитная система организма инстинктивно начнёт искать новое равновесие, стремясь вывести из организма избыток токсинов. Это усугубит нагрузку на выделительные органы, приведёт к снижению их функциональности и, в свою очередь, создаст благоприятные условия для накопления токсинов, что может привести к развитию заболеваний.

Эксперты в области здравоохранения считают, что для решения повседневных проблем со здоровьем и профилактики заболеваний самым фундаментальным методом является уделение внимания детоксикации и укреплению здоровья в повседневной жизни, а также выработка здоровых привычек.

Виды токсинов

Тепловая токсичность

Согласно традиционной китайской медицине, в норме в организме человека поддерживается равновесие инь и янь: «Когда инь уравновешен, а янь сдерживается, дух находится в гармонии». Если различные факторы приводят к дефициту инь и избытку янь, возникает тепловой токсин. Такие часто упоминаемые нами явления, как «избыточный огонь печени» и «жжение в желудке», являются результатом воздействия тепловой токсины. Симптомы, проявляющиеся у пациентов с тепловой токсиной, включают: горький привкус во рту и неприятный запах изо рта, боль и отек в горле, сухость стула, склонность к появлению угрей, частые носовые кровотечения, повышенное потоотделение рук и ног и т. д.

Холодный токсин

Холодный токсин подразделяется на внутренний и внешний.

Внешний холод называется «холодным патогенным фактором»; он чаще всего вызывает заболевания зимой или при резких перепадах температуры. Например, после простуды, вызванной ветром и холодом, холодный патогенный фактор повреждает Ян-ци: в легких случаях развивается простуда от ветра и холода; в тяжелых случаях может наступить внезапная потеря сознания с потерей сознания; если холодный патогенный фактор задерживается в меридианах, сухожилиях и костях, это приводит к болям в мышцах и суставах и вызывает «холодовую паралич».

Внутренний холод же возникает в результате различных факторов, приводящих к дефициту Инь и преобладанию холода в организме. Влияние «холода» на организм человека проявляется главным образом в нарушении кровообращения. Кровь в организме человека циркулирует при тепле, а при холоде застывает.

При наличии холодного яда в организме нарушается кровоток в сосудах, что может привести к таким заболеваниям, как застой крови или сосудистая окклюзия.

Влажная токсичность

При нарушении водного обмена в организме образуются патологические продукты — влага и сырость; если влага и сырость не выводятся из организма своевременно, они мо-

гут превратиться в влажный токсин, вредный для здоровья человека. Влажный токсин препятствует кровообращению, и если он приводит к заболеванию, его очень трудно вылечить. Такие распространенные симптомы, как затрудненное мочеиспускание, жидкий и неполный стул, геморрой, желтоватый цвет лица и отечность, а также желтый пот, тесно связаны с влажным токсином.

Токсины, вызванные пищевым застоя

Селезенка и желудок должны совместно обеспечивать переваривание, всасывание и транспортировку пищи, снабжая организм необходимыми питательными веществами. При нарушении функций селезенки и желудка пища с трудом переваривается и усваивается организмом. Накопление пищи приводит к образованию токсинов, которые, в свою очередь, наносят дальнейший ущерб селезенке и желудку, вызывая такие симптомы, как отсутствие аппетита, изжога, желтый пот, моча, похожая на рисовую воду, и угревая сыпь на лице.

Токсины, вызванные застоем крови

Вследствие определённых факторов, вызывающих застой крови, кровь не может нормально циркулировать, что может привести к образованию застоя крови. Поскольку застой крови мешает нормальной работе кровеносной системы, он оказывает токсическое воздействие на организм.

Яд, выделяемый паразитами

Если в организме человека присутствуют паразиты, они наносят ему различный вред, вызывая такие симптомы, как

бледно-желтый цвет лица, скрежет зубами во сне и нарушение пищеварения.

Токсическое действие лекарств

Лекарства по своему назначению используются для лечения болезней, однако длительный и ненадлежащий прием лекарств не только не излечивает заболевание, но и приводит к образованию токсинов, наносящих вред организму. Примером могут служить некоторые безрецептурные препараты. Безрецептурные лекарства обычно принимают для облегчения таких «незначительных недомоганий», как головная боль или простуда, однако практически все лекарства оказывают определенную нагрузку на печень.

Ян Ли о здоровом образе жизни

Детоксикация — ключ к излечению

В повседневной жизни большинство людей страдает теми или иными заболеваниями, но, заболев, они, как правило, следуют одной и той же схеме лечения: принимают лекарства, делают уколы, проходят физиотерапию, ложатся на операцию… А если это не помогает, ищут ещё более дорогие и «лучшие» лекарства… Одним словом, очень трудно вырваться из этой схемы мышления.

На самом деле, при любом заболевании — будь то прием лекарств, уколы, физиотерапия, хирургическое вмешательство или другие методы лечения — речь идет о внешнем вмешательстве в организм, тогда как выздоровление человека в конечном итоге зависит от его собственных внутренних

способностей к самовосстановлению и иммунной системы.

В нормальных условиях организм человека способен завершить весь процесс пищеварения, всасывания и метаболизма за 12–24 часа, то есть процесс, при котором пища после жевания проходит через желудок, двенадцатиперстную кишку, тонкий кишечник и толстый кишечник, где происходит её переваривание и всасывание, и, наконец, выводится через анус. В течение этого периода отходы должны своевременно выводиться из организма, чтобы они не успели полностью сгнить в толстой кишке и не подверглись повторному всасыванию, благодаря чему токсины естественным образом не смогут вернуться в организм через кровеносную систему.

Согласно новым взглядам в медицинском сообществе, болезнь можно понимать как «репаративную реакцию организма на изменения, вызванные аномальными раздражителями», а «симптом — это и есть лечение». Лихорадка, насморк, рвота, боль — все это формы борьбы организма с болезнью или предупреждающие сигналы, посылаемые человеку.

На практике большинство людей, стремясь к здоровью и долголетию, постоянно ищут способы заставить организм потреблять больше и лучших питательных веществ, но лишь немногие задумываются о том, могут ли пищевые вещества полностью усваиваться в организме и могут ли токсины полностью выводиться из него. Эта широко распространённая тенденция, при которой уделяется внимание только поступ-

лению питательных веществ, а не их перевариванию и усвоению, только «входу», а не «выходу», полностью противоречит объективной истине: жизненный процесс представляет собой сложный комплексный процесс, и наиболее научным подходом является одновременное изучение и рассмотрение усвоения и выведения как процессов жизнедеятельности.

Ключ к лечению заключается в мобилизации и укреплении внутреннего потенциала организма, устранении первопричин болезни, а также в укреплении иммунных функций и способности организма к самовосстановлению, что в итоге обеспечивает человеку здоровье и долголетие. А очищение организма от шлаков, лишающее токсины их источника, можно назвать устранением первопричины. В то же время детоксикационная терапия является безопасным способом укрепления здоровья, не имеющим никаких токсических побочных эффектов.

Признаки интоксикации организма

Тошнота и рвота

Тошнота и рвота — это реакция организма на случайное употребление определённых токсичных продуктов, например, нечистых или протухших продуктов, а также ядовитых диких грибов, что вызывает реакцию организма, проявляющуюся в виде тошноты и рвоты.

Кроме того, неправильные пищевые привычки, такие как переедание, злоупотребление алкоголем, употребление сырой, холодной или острой пищи, также могут вызывать

неблагоприятные реакции.

Головная боль

Головная боль является распространённым клиническим симптомом; при острых инфекциях, остром или хроническом отравлении у человека часто возникает сильная головная боль, которая, как правило, вызвана воздействием вирусов на нервную систему.

Кроме того, головная боль может быть вызвана гипертонией, что в основном связано с накоплением углекислого газа в крови; инфекции, такие как энцефалит и менингит, поражающие внутричерепные структуры, также могут вызывать головную боль.

Боль в пояснице

Употребление нечистых, сырых, холодных или просроченных продуктов может вызвать пищевое отравление, что приводит к появлению таких острых кишечных инфекционных заболеваний, как бактериальный дизентерия, гастроэнтерит, холера, вирусный энтерит, а также паразитарных заболеваний, сопровождающихся болями в пояснице.

Лихорадка

Лихорадка в большинстве случаев вызвана инфекцией, вызванной патогенными микроорганизмами. Различные инфекции, вызываемые бактериями, вирусами, спирохетами, микоплазмами, хламидиями, грибками, паразитами и другими биологическими патогенами, могут приводить к повышению температуры.

Кроме того, различные хирургические операции, ожоги, тяжёлые травмы, а также рак, заболевания крови и т. п. могут приводить к обширному некрозу тканей в организме, что также является одной из основных причин повышения температуры.

Ожирение

Ожирение возникает в результате чрезмерного накопления жира в организме. Когда количество калорий, поступающих с пищей, превышает расход энергии организма, избыточные калории преобразуются в жир и откладываются в тканях, что приводит к ожирению. Как правило, ожирение чаще всего наблюдается у людей, которые много едят, любят сладости, жареную и жирную пищу, а также злоупотребляют алкоголем. Это заболевание может вызывать или усугублять такие заболевания, как диабет, гипертония, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, подагра, а также различные инфекции, что представляет серьезную угрозу для здоровья.

Гиперлипидемия

Гиперлипидемия подразделяется на первичную и вторичную. Первая возникает вследствие врождённых нарушений обмена липидов и липопротеинов в крови, вторая же вызвана множеством факторов, таких как диабет, заболевания печени, почек и щитовидной железы, а также особенностями питания; все эти симптомы связаны с нарушениями обмена веществ.

Гипертония

Заболевание, основным проявлением которого является повышение артериального давления, называется гипертонией или первичной гипертонией. Гипертония — это хроническое сосудистое заболевание, возникающее в основном из-за нарушения функций коры головного мозга, приводящего к увеличению сопротивления мелких артерий всего организма. Лица, употребляющие пищу с высоким содержанием жиров и соли, а также курящие и употребляющие алкоголь, в большинстве случаев страдают этим заболеванием.

Сердцебиение

Сердцебиение — это состояние, при котором пациент ощущает биение в груди, тревогу и беспокойство, а в некоторых случаях даже не может контролировать свои эмоции. Это явление аналогично современному медицинскому термину «аритмия». Приступы могут возникать вследствие эмоциональных колебаний или переутомления и часто сопровождаются такими симптомами, как бессонница и забывчивость.

Подагра

Подагра — это метаболическое заболевание, вызванное нарушением обмена пуринов. Кроме того, увеличение выработки мочевой кислоты или снижение её выведения приводит к нарушению обмена веществ в организме, что, в свою очередь, вызывает повышение уровня мочевой кислоты в крови. Не успевая своевременно выводиться, она отклады-

вается в суставах, подкожных тканях или почках, что и приводит к развитию заболевания. Обычно оно характеризуется повторяющимися приступами острого артрита и появлением подагрических узелков; в тяжёлых случаях развиваются подагрическая почечная недостаточность, мочекислые почечные камни и подагрические сердечно-сосудистые заболевания.

Акне

Акне — это хроническое воспалительное заболевание кожи, затрагивающее волосяные фолликулы и сальные железы. Поскольку на начальной стадии заболевания часто появляются угри, это заболевание также называют угревой сыпью. Акне является распространённым и часто встречающимся заболеванием, которое, как правило, чаще встречается у мужчин, чем у женщин. Течение заболевания длительное и медленное, после 30 лет симптомы постепенно ослабевают или исчезают самостоятельно.

Неприятный запах изо рта

Неприятный запах изо рта — это симптом, характеризующийся неприятным запахом, исходящим из полости рта, который в большинстве случаев вызван скоплением жара в лёгких, селезенке и желудке, приводящим к задержке пищи в желудке.

Розацеа

Розацеа — это кожное заболевание, характеризующееся покраснением носа, появлением на нём папул, гнойных пу-

зырьков и расширения капилляров, образующих сетчатый узор. Возникновение розацеа в основном вызвано паразитирующими клещами; кроме того, оно связано с нарушениями функции желудочно-кишечного тракта, эмоциональной нестабильностью, чрезмерным стрессом, эндокринными нарушениями, злоупотреблением алкоголем, а также употреблением острой и раздражающей пищи.

Синусит

Воспаление носовых пазух, вызванное острым ринитом, закупоркой носовых пазух и нарушением оттока, а также заболеваниями зубов, называется острым синуситом. Если острый синусит затягивается и не проходит, он переходит в хроническую форму. Основными симптомами являются головная боль и заложенность носа.

Желтуха

Желтуха — это пожелтение кожи лица, глаз и тела, а также желтовато-красный цвет мочи. В процессе обмена веществ в организме стареющие и отмирающие клетки не могут своевременно выводиться из организма, либо разрушается слишком много эритроцитов, что приводит к повышению концентрации билирубина в крови; либо разрушаются клетки печени, что нарушает функцию выведения токсинов — все это может привести к появлению симптомов желтухи.

Запор

Запор — это состояние, при котором дефекация происходит раз в несколько дней, стул твёрдый и не выходит, или же

дефекация сопровождается затруднениями и болезненными ощущениями. Слишком низкое содержание клетчатки в повседневном рационе может привести к обструкции желудочно-кишечного тракта и, как следствие, к запору.

Кроме того, запор может быть вызван такими метаболическими и эндокринными заболеваниями, как гипергликемия, гипокалиемия, отравление свинцом и ртутью.

Нарушение менструального цикла

Нерегулярные менструации — это патологическое состояние, характеризующееся отклонениями в сроках, объеме, консистенции и цвете менструальной крови. К ним относятся: преждевременные или запоздалые менструации, нерегулярный цикл, обильные или скудные выделения, бледный цвет крови и наличие сгустков. Причинами этого заболевания могут быть воздействие внешних патогенных факторов, эмоциональные нарушения и неправильное питание.

Экзема

Это распространённое и часто встречающееся заболевание, которое может развиться в любом возрасте как у мужчин, так и у женщин. Кожная сыпь может распространяться на любые участки тела или локализоваться в определённом месте. Данное заболевание относится к аллергическим заболеваниям и вызывается, главным образом, реакцией на химические вещества, косметические средства, топливо, токсины некоторых животных, а также на чужеродные белки яиц, рыбы, креветок, молока и т. д., либо на аллергены из

внешней среды, такие как пыльца и пыль; кроме того, к числу внутренних факторов относятся кишечные паразитозы, а также нарушения функций эндокринной или пищеварительной систем.

Рак

Примерно 30 % случаев рака вызваны неправильным питанием или неправильным приготовлением пищи, например, употреблением продуктов, содержащих остатки пестицидов с нитрозами, а также курением, употреблением алкоголя и т. д., тогда как 70 % случаев рака обусловлены загрязнением окружающей среды.

Ячмень

Ячмень — это острое гнойное воспаление, возникающее в сальных железах волосяных фолликулов ресниц век или в мейбомиевых железах.

Ян Ли о здоровом образе жизни

Роль детоксикации в охране здоровья

Один иностранный доктор медицинских наук по имени Ламур однажды сказал: «Мы не сомневаемся, что основной причиной 90 % тяжёлых заболеваний, мучающих человечество, являются запоры и задержка дефекации».

В таких странах, как Украина, Россия и Беларусь, с древних времён и по сей день в народной медицине по-прежнему популярны методы очищения толстой кишки и печени. Местные жители считают, что ежегодное очищение печени приносит организму огромную пользу. Некоторые эксперты

по детоксикации организма, авторы книг и практикующие врачи, прославились благодаря излечению множества неизлечимых заболеваний.

Как показывает медицинская практика специалистов по детоксикации, они излечивают сотни и тысячи пациентов, страдающих от самых разных заболеваний, используя лишь методы очищения кишечника и печени, которые можно проводить в домашних условиях. Многие пациенты обычно вспоминают о методах детоксикации только тогда, когда в больнице уже не знают, что делать. Однако тщательная и комплексная детоксикация действительно помогает многим больным вновь обрести здоровье.

Российский специалист в области здравоохранения Андреев так обобщил вопрос об эффективности детоксикации в лечении заболеваний: «Если регулярно и в полном объеме проводить самодетоксикацию, особенно комплексную, охватывающую все аспекты организма, то излечить большинство заболеваний станет гораздо проще, а некоторые из них вообще не возникнут».

Из этих примеров видно, что для обретения здоровья детоксикация уже стала обязательным путем, а в некотором смысле — одним из важнейших способов достижения здоровья.

Понимание системы детоксикации организма

Головной мозг

Хотя мозг и не является непосредственным органом де-

токсикации и, на первый взгляд, кажется, что он не имеет к ней никакого существенного отношения, психические факторы могут заметно влиять на работу органов детоксикации. В частности, стресс и напряжение влияют на функционирование системы детоксикации, снижая эффективность выведения токсинов.

Как правило, полноценный сон и расслабленное состояние ума помогают мозгу снизить уровень стресса, что, в свою очередь, способствует выведению токсинов.

Кожа

Кожа — самый обширный по площади орган человеческого тела, играющий важную роль в поддержании здоровья; можно сказать, что кожа является индикатором внутренних изменений в нашем организме.

Кожа наиболее подвержена воздействию «внутренних токсинов», но в то же время именно на ней наиболее заметны результаты детоксикации. Кожа является крупнейшим детоксикационным органом человеческого тела; потовые и сальные железы на коже способны выводить токсины, которые другим органам вывести сложно, в том числе посредством потоотделения.

Печень

Печень является основным органом, отвечающим за обмен веществ и выведение токсинов и шлаков, и играет важную роль в поддержании здоровья человека. Различные токсины проходят через серию химических реакций в печени,

в результате чего превращаются в нетоксичные или малотоксичные вещества. Нормальная работа печени позволяет поддерживать здоровье организма и предотвращать воздействие различных токсинов на организм. Поэтому поддержание нормальной работы печени имеет решающее значение для сохранения здоровья.

Кроме того, ещё одной важной функцией печени является выработка желчи, содержащей соли, которые участвуют в переваривании липидов и жиров. Печень помогает очищать кровь от токсичных веществ, таких как лекарства и алкоголь: после поглощения этих вредных веществ печень расщепляет их с помощью желчи и выводит токсины.

Почки

Почки — это органы, участвующие во многих важных процессах детоксикации. Они не только выводят из организма с мочой токсины, отфильтрованные из крови, и продукты распада белков, но и отвечают за поддержание водного баланса в организме и регулирование калий-натриевого баланса. Своевременное выведение токсинов из организма способствует очищению и улучшению внутренней среды организма.

Кишечник

Кишечник способствует быстрому выведению токсинов. Различные пищевые остатки, задерживаясь в толстом кишечнике в течение длительного времени, частично впитываются слизистой оболочкой кишечника, а остальная часть под

воздействием бактериального брожения и гниения превращается в кал; в ходе этого процесса образуется множество токсичных веществ. В сочетании с токсинами, поступающими в организм с воздухом и пищей, эти вещества, если не будут своевременно выведены из организма, вновь всасываются и наносят вред здоровью человека.

Кроме того, нарушение пищеварения также приводит к задержке токсинов в кишечнике и их повторному всасыванию, что также наносит вред здоровью человека.

Лимфатическая система

Лимфатическая система выполняет роль «мусороуборочной службы» организма — она собирает и фильтрует токсины со всего тела, доставляет их в лимфатические узлы, а затем через кровь выводит из организма с помощью одного из детоксикационных органов.

Лимфатическая жидкость, вырабатываемая лимфатическими узлами, распределёнными по всему телу, поглощает отмершие клетки, избыточную жидкость и другие токсины, образовавшиеся в результате пищеварения; в конечном итоге, поступая в лимфатические узлы, токсины фильтруются через лимфатические узлы в кровь, а затем через кожу, печень или почки выводятся из организма посредством потоотделения, дефекации и мочеиспускания.

Легкие

Как известно, легкие являются местом газообмена между организмом и внешней средой; дыхание осуществляет-

ся путем вдыхания кислорода и выдыхания углекислого газа через легкие. Поэтому легкие также являются одним из органов, наиболее подверженных накоплению токсинов, поскольку ежедневно при дыхании в легкие поступает около 1000 литров воздуха, а вместе с ним в легкие попадают многочисленные бактерии, вирусы, пыль и другие частицы, содержащиеся в воздухе.

Глаза

Глаза также являются одним из основных органов выведения токсинов. Медицинские эксперты подтвердили, что в слезах содержится большое количество вредных для здоровья токсичных веществ.

Поэтому, когда вам грустно, смело плачьте, ни в коем случае не позволяйте негативным эмоциям скапливаться в душе. Тем, кто редко плачет, рекомендуется раз в месяц «разминать» слезные железы с помощью трогательных сериалов или резки лука, чтобы помочь организму вывести токсины. Но после плача не забудьте выпить немного воды, чтобы восполнить запасы жидкости в организме.

Желудочно-кишечный тракт

Весь процесс пищеварения и выведения отходов происходит в желудочно-кишечном тракте человека. После того как человек съедает пищу, она переваривается в желудке и кишечнике, питательные вещества всасываются, а остатки пищи выводятся из организма. Накопление токсинов в желудочно-кишечном тракте может привести к запорам и за-

труднению дефекации. Если вредные вещества, образующиеся в организме, не выводятся своевременно, они попадают в кровь, вызывая такие симптомы, как слабость, головокружение, снижение аппетита, а также расстройства желудочно-кишечного тракта, запоры, гастрит, язвы и другие заболевания, связанные с самоотравлением фекалиями.

Ян Ли о здоровом образе жизни

Механизм развития заболеваний, вызванных токсинами

В результате систематических исследований токсинов, проведённых медицинскими экспертами, было обнаружено, что в прошлом люди всегда считали бактерии и вирусы извечными врагами человеческой жизни и ведали с ними борьбу на протяжении тысячелетий. Лишь в 60-е годы XX века биологи, обратив внимание на высокую заболеваемость раком лёгких среди трубочистов, обнаружили вредное воздействие токсинов на организм человека, и только тогда человечество осознало, что у нас есть враг, более опасный и скрытый, чем бактерии и вирусы. Чрезмерное образование токсинов или снижение способности организма к их выведению приводит к возникновению и обострению множества заболеваний.

Вред, наносимый токсинами организму человека, проявляется в трёх аспектах: во-первых, они разрушают клеточные мембраны; во-вторых, приводят к потере активности сывороточных антипротеиназ; в-третьих, повреждают гены,

что приводит к появлению и накоплению клеточных мутаций.

Воздействие различных токсинов на организм человека начинается, прежде всего, с клеточных мембран. Клеточные мембраны обладают высокой эластичностью и гибкостью, и именно поэтому они легче теряют электроны и чрезвычайно уязвимы для воздействия токсинов. Как только токсины отнимают у мембран электроны, они теряют эластичность и все свои функции, что приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Многочисленные данные уже доказали: механизмы возникновения воспалений, опухолей, старения, заболеваний крови, а также сложных заболеваний сердца, печени, легких, кожи и других органов тесно связаны с избыточным образованием токсинов в организме или снижением способности к их выведению. Воспаления и лекарственная интоксикация связаны с избыточным образованием токсинов; такие заболевания, как болезнь Кешана и анемия, связаны со снижением способности организма выводить токсины; а атеросклероз и ишемическое повреждение миокарда, вызванное реперфузией, связаны как с избыточным образованием токсинов, так и со снижением способности организма выводить токсины. Можно сказать, что токсины являются самым скрытым и самым агрессивным врагом здоровья человека.

Глава 2. Рейтинг продуктов, способствующих выведению токсинов

Рейтинг лучших овощей

Картофель

Звезда детоксикации: картофель

Рейтинг детоксикации:

Детокс-эффект: укрепляет работу селезенки, нормализует стул и снижает уровень холестерина

Краткая информация: Картофель — это клубни растения из семейства пасленовых, также известного как «малингу» или «янъю». Во Франции картофель называют «подземным яблоком». Картофель обладает полным набором питательных веществ, легко усваивается организмом и в Европе и Америке носит название «второго хлеба».

Картофель богат питательными веществами, такими как витамины A, C, B1, B2, белки, а также кальций, фосфор, железо и др. Согласно традиционной китайской медицине, картофель имеет нейтральный характер и сладкий вкус; он успокаивает желудок, нормализует пищеварение, укрепляет организм и почки, снимает воспаление, укрепляет селезенку и повышает энергию ци; может использоваться в качестве вспомогательного средства при лечении диспепсии, диареи

из-за слабости селезенки, болей в желудке, экземы, запоров и других заболеваний. Клетчатка, содержащаяся в картофеле, стимулирует перистальтику желудочно-кишечного тракта и ускоряет метаболизм холестерина в кишечнике, оказывая слабительное действие и снижая уровень холестерина. Регулярное употребление картофеля помогает поддерживать нормальную работу желудочно-кишечного тракта и способствует выведению токсинов из организма. Кроме того, картофель является низкокалорийным и богатым белком продуктом, что делает его идеальным продуктом для похудения.

Исследования доказывают, что продукты с высоким содержанием калия могут снизить риск развития инсульта. В 100 граммах картофеля содержится до 300 миллиграммов калия; по мнению экспертов, употребление 5–6 картофелин в неделю может снизить вероятность инсульта на 40 %.

Рецепт для детоксикации и оздоровления

Медовый картофельный сок

Ингредиенты: свежий картофель, мёд.

Способ приготовления: картофель вымыть (не снимая кожуры), мелко нарезать, растолочь, завернуть в марлю и отжать сок. Утром натощак принимать по 1–2 ложке, добавляя по вкусу мед, в течение 2–3 недель. Во время приема следует избегать употребления раздражающих продуктов.

Действие: успокаивает желудок, нормализует пищеварение, укрепляет селезенку, повышает энергию.

Показания: хронический запор.

Картофель с имбирем

Ингредиенты: 100 г картофеля, 8 г имбиря, 15 г мякоти апельсина.

Способ приготовления: картофель вымыть, очистить от кожуры, отжать сок вместе с имбирем и мякотью апельсина, отцедить от жмыха и пить.

Действие: увлажняет желудочно-кишечный тракт, предотвращает рвоту и тошноту.

Показания: потеря аппетита, рвота и тошнота при вегетативной дистрофии желудка.

Противопоказания

Картофель с зелёной кожурой — это картофель, который во время роста в земле подвергся воздействию проливного дождя или в результате естественных факторов оказался на поверхности почвы и подвергся прямому воздействию солнечных лучей, в результате чего его кожура стала зелёной от поверхности к сердцевине. Картофель с зелёной кожурой нельзя употреблять в пищу, поскольку содержание токсичных алкалоидов в нём значительно превышает уровень токсинов, содержащихся в глазках картофеля. Картофель с зелёной кожурой имеет неприятный запах; его употребление вызывает тошноту, рвоту, головокружение и другие симптомы пищевого отравления. В глазках проросшего картофеля содержатся следовые количества токсичных алкалоидов; его можно употреблять в пищу, если удалить ростки и очи-

стить кожуру, однако картофель с зелёной кожурой нельзя употреблять даже после удаления ростков и очистки кожуры.

Эмбула

Лидер по выведению токсинов: дикий ямс

Рейтинг детоксикации:

Действие: нормализует работу пищеварительной системы, уменьшает отложение подкожного жира, предотвращает ожирение и укрепляет иммунитет.

Краткая информация: Внешний вид ямса не впечатляет, однако «не стоит судить о лекарстве по внешнему виду». Согласно древним источникам, употребление ямса в пищу способствует «остроте слуха и ясности зрения», «утоляет голод и продлевает жизнь», что очень полезно для здоровья человека. В народной медицине также считается, что ямс оказывает заметное воздействие на регулирование физиологических функций, восстановление ослабленного организма после болезни, послеродовое восстановление женщин и укрепление здоровья детей, поэтому его называют «пищевым лекарством».

Ямс — высокопитательный продукт, содержащий большое количество крахмала, белков, витаминов группы В, витамина С, витамина Е, глюкозы, аминокислот сырого белка, холестерина, уреозина и других веществ. Одним из важных питательных компонентов является диоскопинол — предшественник женских гормонов, обладающий свойством питать «инь» и укреплять «янь», а также ускорять обмен

веществ; а содержащиеся в свежих клубнях полисахаридно-белковые компоненты — слизь и пищеварительные ферменты — предотвращают отложение жира в сердечно-сосудистой системе и способствуют пищеварению и усвоению пищи в желудочно-кишечном тракте.

Согласно традиционной китайской медицине, дикий ямс обладает множеством полезных свойств: укрепляет селезенку, питает легкие, укрепляет почки и обогащает сперму. Кроме того, он оказывает определенное лечебно-укрепляющее действие при таких состояниях, как кашель из-за слабости легких, диарея из-за слабости селезенки, ночные поллюции из-за слабости почек, выделения из влагалища и учащенное мочеиспускание. Более того, дикий ямс содержит растворимые волокна, которые замедляют опорожнение желудка и контролируют повышение уровня глюкозы в крови после еды.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Эмпиреум с сахарным песком

Ингредиенты: 750 г ямса, 3/4 чашки ледяного сахара, 5 чашек воды.

Способ приготовления: снять кожуру с ямса и нарезать его кубиками, добавить сахарный песок и воду, сначала довести до кипения на сильном огне, затем перевести на слабый огонь и варить до мягкости, после чего подавать к столу.

Действие: укрепляет селезенку и устраняет влагу, укрепляет легкие и почки, питает сущность и восполняет ци.

Показания: нарушение работы селезенки и желудка.

Ямс с сахарным тростником

Ингредиенты: свежий ямс — 120 г, сахарный тростниковый сок — 200 мл. Ямс очистить от кожуры, приготовить на пару до мягкости, растолочь в пюре, смешать с сахарным тростниковым соком, тщательно перемешать, подогреть и принять внутрь.

Способ применения: 1 дозу принимать в 4 приёма, по 1 разу утром и вечером, курс лечения — 2 дня.

Действие: устраняет кашель и снимает одышку.

Показания: астма.

Противопоказания

Диангус обладает тонизирующим действием, не вызывает застоя, не вызывает жара и сухости, однако его следует с осторожностью применять при наличии влажной патологии. Кроме того, диангус содержит высокое количество сахара, поэтому пациентам с диабетом лучше воздержаться от его употребления или употреблять в ограниченных количествах. При приготовлении не следует добавлять щелочь, чтобы не разрушить питательные вещества. Также диангус оказывает лечебное действие при жидком стуле, вызванном слабостью селезенки, однако не следует употреблять его в чрезмерных количествах, так как избыток диангуса, напротив, может усугубить жидкий стул.

Салат-латук

Звезда детоксикации: салат-латук

Рейтинг детоксикации:

Действие: улучшает работу печени и пищеварительной системы, обладает слабительным и детоксицирующим действием

Краткая информация: Салат-латук, также известный как латук, салат-кочан и т. д., отличается хрустящей текстурой, нежно-зеленым цветом и свежим ароматом; он подходит для людей всех возрастов. В салате содержится множество питательных веществ, таких как лактицин, молочная кислота, яблочная кислота, аспарагинин, янтарная кислота, маннитол и другие. Кроме того, салат очень сочен, имеет свежий вкус с легкой горчинкой, стимулирует пищеварение, увеличивает выделение желчи, стимулирует перистальтику органов пищеварительного тракта и способствует повышению аппетита.

Обычно люди употребляют в пищу стебли салата, однако на самом деле листья салата также пригодны для употребления, причём их питательная ценность выше, чем у стеблей. Содержание витамина С в листьях в 4 раза превышает его содержание в стеблях, а содержание каротина — почти в 6 раз, кроме того, содержание белков, сахара, железа и других элементов также выше, чем в стеблях.

Согласно традиционной китайской медицине, салат-латук имеет горький вкус и холодную природу; он благотворно влияет на пять внутренних органов, прочищает меридианы, укрепляет сухожилия и кости, отбеливает зубы, расширяет

грудную клетку и способствует мочеотделению; его можно использовать для лечения гипертонии, хронического нефрита, нарушения лактации после родов и других заболеваний.

Салат также содержит достаточное количество никотиновой кислоты, которая считается активатором инсулина; умеренное употребление салата диабетиками может улучшить углеводный обмен. Салат богат калием и имеет низкое содержание натрия, поэтому он подходит для пациентов с гипертонией и сердечными заболеваниями и способствует снижению артериального давления. Кроме того, он полезен для пациентов с отеками, вызванными почечным воспалением. Инулин, содержащийся в листьях салата, обладает успокаивающим и снотворным действием.

Современная медицина обнаружила, что в стеблях и листьях салата-латука содержится ароматическое гидроксилированное масло, способное расщеплять канцерогенные нитрозамины в пище, предотвращая образование раковых клеток, и оказывающее определенное профилактическое действие в отношении рака печени, желудка, кишечника и других видов рака пищеварительной системы.

Рецепт для детоксикации и оздоровления

Салат из салата-латука с рыбьей травой

Ингредиенты: 100 г свежей рыбьей травы, 500 г салата, 2 г соли, 6 г имбиря, 10 г белой части зеленого лука, 15 г соевого соуса, 10 г уксуса, 0,5 г глутамата натрия, 15 г кунжутного масла, 10 г чеснока.

Способ приготовления: смешайте рыбную траву и свежий салат-латук с солью и оставьте мариноваться, затем добавьте тертый имбирь, измельчённый чеснок, нарезанный зелёный лук, соевый соус, глутамат натрия, кунжутное масло, уксус, измельчённый имбирь, нарезанный зелёный лук, чеснок и т. д., перемешайте и подавайте к столу.

Действие: снимает жар, выводит токсины, устраняет влагу, выводит гной.

Показания: боль в груди, гнойные выделения, выделения с липкой консистенцией и неприятным запахом, желтый стул.

Сок салата-латука

Ингредиенты: 250 г салата-латука

Способ приготовления: салат очистить от кожуры, мелко нарезать и отжать сок; сок подогреть и принимать по 1 столовой ложке за полчаса до сна.

Действие: снимает жар, рассасывает мокроту, успокаивает и умиротворяет душу.

Показания: при внутреннем беспокойстве, вызванном жаром и мокротой.

Противопоказания

Хотя салат обладает многими полезными свойствами для организма, его чрезмерное или частое употребление может вызвать токсическую реакцию в виде головокружения и сонливости, поскольку содержащиеся в нём биологически активные вещества оказывают раздражающее действие на зрительный нерв. Это может привести к ночной слепоте или

спровоцировать другие заболевания глаз, поэтому не следует употреблять его в больших количествах.

Лук

Звезда детоксикации: лук

Рейтинг детоксикации:

Детокс-эффект: способствует пищеварению, особенно мяса, а также увлажняет кишечник и обладает мочегонным действием.

Краткая информация: Лук, в простонародье называемый «луковицей», отличается очень богатым составом питательных веществ. Помимо того, что он не содержит жира, в нём присутствуют белки, сахара, клетчатка, а также кальций, фосфор, железо, селен, каротин, тиамин, рибофлавин, никотиновая кислота, аскорбиновая кислота и многие другие питательные вещества.

Согласно традиционной китайской медицине, лук имеет нейтральный характер, сладкий и острый вкус, а также обладает действием, укрепляющим желудок и способствующим пищеварению, успокаивающим печень, смягчающим кишечник, мочегонным и потогонным. Современные медицинские исследования показали, что лук содержит сульфиды, флавоноиды, бензолпропиловые фенолы, стероидные сапонины, хлорсодержащие соединения и простагландины, обладающие противовоспалительным и антибактериальным действием, способностью предотвращать и бороться с раком, мочегонным и противодиарейным эффектом, а также спо-

собностью снижать уровень глюкозы в крови, липидов и холестерина, понижать артериальное давление, предотвращать сердечно-сосудистые и цереброваскулярные заболевания, обладать антиоксидантным и косметическим действием.

Лук богат питательными веществами и обладает острым запахом, который стимулирует секрецию желудка, кишечника и пищеварительных желез, повышает аппетит и способствует пищеварению. Лук не содержит жира, а его эфирное масло содержит смесь серосодержащих соединений, способных снижать уровень холестерина; его можно использовать для лечения диспепсии, потери аппетита, застоя пищи в желудке и других состояний, а также для выведения токсинов из организма.

Исследования доказали, что лук — единственное из известных на сегодняшний день растений, содержащее простагландины. Регулярное употребление лука позволяет снизить сопротивление периферических сосудов и коронарных артерий сердца, противодействовать действию таких повышающих артериальное давление веществ, как катехоламины, а также способствует выведению натриевых солей, что приводит к снижению артериального давления. Таким образом, лук является отличным овощем и лекарством для пациентов с гиперлипидемией и гипертонией.

Лук также содержит вещество под названием «кверцетин» — одно из самых эффективных на сегодняшний день

природных противораковых веществ. Оно препятствует мутациям в биохимических механизмах организма, сдерживает рост раковых клеток и, таким образом, оказывает профилактическое и противораковое действие.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Ломтики лука с уксусом

Ингредиенты: 400 г лука.

Способ приготовления: снять старую кожуру с лука, затем вымыть, нарезать тонкими ломтиками, слегка бланшировать в кипящей воде, вынуть, обдать холодной водой, отцедить и выложить на тарелку. Растворить поваренную соль в холодной воде, полить лук, добавить кунжутное масло и уксус, тщательно перемешать.

Полезные свойства: укрепляет селезенку, согревает желудок.

Показания: простуда, головная боль, заложенность носа, отсутствие аппетита и другие симптомы.

Луковый сок

Ингредиенты: лук 150–200 г

Способ употребления: лук вымыть, нарезать соломкой и варить на воде 5 минут. Принимать 3 раза в день, можно также пить как чай.

Действие: увлажняет кишечник и способствует опорожнению.

Показания: запор.

Противопоказания

Лук обладает острым и тёплым характером, поэтому его не следует употреблять людям с сильным «огнём желудка»; чрезмерное употребление может вызвать вздутие живота. Кроме того, при жарке лук не следует пережаривать; его следует мыть перед нарезкой, а не мыть после; после нарезки его нельзя оставлять надолго, а также нельзя мариновать в соли, иначе это может привести к потере питательных веществ.

Чеснок

Звезда детоксикации: чеснок

Рейтинг детоксикации:

Детокс-эффект: обладает свойствами рассеивания холода и согревания, а также уничтожения паразитов и нейтрализации токсинов.

Краткая информация: По преданию, чеснок был привезён в Китай Чжан Цянем, послом династии Хань, во время его миссии в Западные регионы, поэтому его ещё называют «хусуань» (чеснок из Запада). Согласно традиционной китайской медицине, чеснок имеет тёплый характер и острый вкус, обладает сильным раздражающим запахом и способен обезвреживать токсины, уничтожать паразитов, прочищать дыхательные пути, снимать одышку и кашель, а также стимулировать мочеотделение и снимать отеки.

Лечебным активным компонентом чеснока является летучее вещество — аллицин. В свежем чесноке нет аллицина, зато содержится аллицин-аминокислота, которая после расщепления ферментом аллиазой, присутствующим в чесноке,

превращается в аллицин. Поэтому свежий чеснок не острый, а высушенный старый чеснок — более острый. Кроме того, в составе чеснока также присутствуют белки, жиры, углеводы, а также витамины А, В1, С и др. В составе чесночных побегов содержатся белки, жиры, кальций, фосфор, железо и др.

Эфирное масло чеснока содержит аллицин, который, как подтверждают современные медицинские исследования, является растительным антибиотиком широкого спектра действия, оказывающим сильное подавляющее действие на дизентерийную палочку, кишечную палочку, золотистый стафилококк и другие микроорганизмы. При нагревании сока чеснока его активные компоненты разрушаются, поэтому для бактерицидного действия лучше использовать сырой чеснок. Высококонцентрированный сок чеснока также оказывает подавляющее действие на туберкулезную палочку, однако даже при использовании 0,5-процентного сока чеснока — максимальной концентрации — не наблюдается подавления роста синегнойной палочки и протея. Кроме того, чеснок обладает антибактериальным, противовоспалительным и противогельминтным действием, а также укрепляет желудок, избавляет от метеоризма, оказывает успокаивающее, противокашлевое, отхаркивающее и общеукрепляющее действие, что обеспечивает хороший эффект при профилактике и лечении простуды и бактериальных инфекций желудочно-кишечного тракта.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Сок чеснока с лимонникой

Ингредиенты: 30 г чеснока, 15 г форниции.

Способ применения: отварить оба ингредиента в воде, принимать по 1 дозе в день, разделив на 1–2 приёма, в течение 5 дней подряд.

Действие: изгоняет ветры и уничтожает вирусы.

Показания: вирусная простуда.

Жареный чеснок

Ингредиенты: чеснок — 60 г

Способ применения: обжарить чеснок на огне и съесть сразу, 1 раз в день, принимать 7 дней подряд.

Эффект: бактерицидное действие и выведение токсинов.

Показания: диарея (хронический энтерит).

Противопоказания

Согласно традиционной китайской медицине, длительное употребление чеснока в больших количествах наносит вред ци и крови человека, а также повреждает зрение и мозг. Как указано в «Бэньцао ганьму», «длительное употребление чеснока повреждает печень и зрение». Поэтому людям с заболеваниями глаз следует по возможности избегать употребления чеснока, особенно это касается пациентов с ослабленным здоровьем и недостатком ци и крови. Кроме того, чеснок способствует увеличению секреции желудочной кислоты, а содержащиеся в нём острые вещества оказывают раздражающее действие, поэтому людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, особенно с язвой желудка и двена-

дцатиперстной кишки, не следует употреблять чеснок. Кроме того, чрезмерное употребление чеснока людьми с заболеваниями печени может привести к нарушению функции печени и обострению заболевания.

Имбирь

Звезда детоксикации: имбирь

Рейтинг детоксикации:

Детокс-эффект: согревает меридианы, рассеивает холод и способствует пищеварению.

Краткая информация: Имбирь — это корнеплод, обладающий хорошим детоксицирующим действием. Согласно традиционной китайской медицине, имбирь имеет теплую природу и острый вкус; он обладает такими свойствами, как обезвреживание токсинов, купирование диареи, снятие поверхностных симптомов и рассеивание холода, укрепление желудка и укрепление селезенки, купирование рвоты и выведение мокроты, а также нейтрализация токсинов, содержащихся в пищевых продуктах, таких как пищеваренный корневище, тианнаньсин, а также в мясе рыб, крабов, птиц и диких животных. Кроме того, имбирь показан при простуде, вызванной ветром и холодом, хроническом бронхите, хроническом кашле, кашле с мокротой и одышкой, отсутствии аппетита, болях в желудке, вызванных дефицитом тепла, рвоте из-за холода в желудке, тошноте во время беременности, диарее, запорах из-за сухости кишечника, пищевых отравлениях и других заболеваниях. Исследования по-

казали, что фильтрат имбиря также подавляет рост стафилококков, а также оказывает ингибирующее действие на трихомонады влагалища, дерматофиты и кожные грибки.

Кроме того, содержащийся в имбире гингерол оказывает стимулирующее действие на сердечно-сосудистый центр, сердце и дыхательный центр человека, ускоряя сердцебиение, расширяя кровеносные сосуды и ускоряя кровоток, что способствует улучшению кровоснабжения сердечной мышцы и оказывает определенное вспомогательное лечебное действие при таких заболеваниях сердечно-сосудистой системы, как ишемическая болезнь сердца.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Каша из имбиря, полыни и кокошки

Ингредиенты: по 10 г сушеного имбиря и листьев полыни, 30 г кокошки.

Способ приготовления: отварить первые два ингредиента в воде и слить отвар; сварить кашу из кокоса до полуготовности, добавить отвар и доварить до готовности.

Действие: согревает меридианы, рассасывает стазы, изгоняет холод, устраняет влагу.

Показания: менструальные боли, вызванные застоем холода и влаги.

Отвар из имбиря, фиников и коричневого сахара

Ингредиенты: сушеный имбирь, финики и коричневый сахар — по 30 г.

Способ приготовления: Тщательно промыть первые два

ингредиента, нарезать сухой имбирь ломтиками, удалить косточки из фиников, добавить коричневый сахар и варить на медленном огне. Выпить отвар, съесть финики.

Действие: согревает меридианы, рассеивает холод.

Показания: менструальные боли холодного типа, мелазма.

Противопоказания

Имбирь обладает острым и тёплым вкусом, поэтому его не следует употреблять при дефиците инь и внутреннем перегреве, а также при заболеваниях глаз и геморрое. Кроме того, гнилой и заплесневелый имбирь содержит канцерогенные вещества, поэтому его также нельзя употреблять.

Морковь

Лидер по детоксикации: морковь

Рейтинг детоксикации:

Детокс-эффект: согревает меридианы, рассеивает холод и способствует пищеварению.

Краткая информация: Морковь, также известная как желтая или красная репа, родом из Центральной Азии и была завезена в Китай ещё до эпохи династии Юань. Она пользуется популярностью благодаря яркому цвету, хрустящей и сочной текстуре, а также аромату и сладкому вкусу. Морковь обладает многосторонними оздоровительными свойствами для организма, поэтому её называют «маленьким женьшенем».

Согласно традиционной китайской медицине, морковь имеет нейтральный характер и сладкий вкус; она обладает свойствами, очищающими организм от жара и токсинов,

а также способствующими нормальной работе кишечника; кроме того, она снижает артериальное давление и обладает противоаллергическим действием. Морковь является богатым источником витамина А, который способствует нормальному росту и размножению клеток, поддерживает здоровье эпителиальных тканей, предотвращает инфекции дыхательных путей, сохраняет зрение, а также помогает при лечении куриной слепоты и синдрома сухого глаза.

Пектин, содержащийся в моркови, способен связываться с ртутью, тем самым снижая концентрацию ионов ртути в организме. Таким образом, морковь ускоряет выведение ионов ртути из организма, поэтому людям, часто подвергающимся воздействию ртути, рекомендуется употреблять её в пищу в больших количествах. Морковь содержит значительное количество каротина, который способен разрушать раковые клетки и преобразовывать их в нормальные, при этом не оказывая никакого побочного воздействия на здоровые клетки организма.

Кроме того, морковь содержит янтарную кислоту калия, которая помогает предотвратить склерозирование сосудов, снизить уровень холестерина и оказывает определенное воздействие на профилактику и лечение гипертонии. Каротин способен устранять свободные радикалы, вызывающие старение организма. Аромат моркови обусловлен эфирными маслами, которые улучшают пищеварение и обладают антибактериальным действием.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Морковный сок

Ингредиенты: 100 г свежей моркови.

Способ приготовления: измельчить свежую морковь и отжать сок, пить по 1 стакану морковного сока в день.

Эффект: увлажнение и укрепление кожи.

Показания: шероховатая кожа, веснушки.

Суп из моркови с кинзой

Ингредиенты: 50 г моркови, 30 г свежей кинзы, соль по вкусу.

Способ приготовления: морковь и кориандр вымыть и мелко нарезать, залить водой и варить на медленном огне около 15 минут, отцедить, посолить по вкусу. Употреблять вместо чая, по одной порции в день.

Действие: способствует прорыву ветрянки.

Показания: ветряная оспа, особенно у ослабленных детей, заболевших ветряной оспой.

Противопоказания

Каротин и витамин А, содержащиеся в моркови, являются жирорастворимыми веществами, поэтому при приготовлении морковь следует обжарить в масле или тушить вместе с мясом, чтобы облегчить усвоение. Не следует употреблять морковь в чрезмерных количествах, так как большое количество каротина может вызвать изменение пигментации кожи, придавая ей оранжево-желтый оттенок. Кроме того, морковь не следует употреблять вместе с алкоголем, иначе большое

количество каротина, попадая в организм вместе с алкоголем, будет образовывать токсины в печени, что может привести к заболеваниям печени.

Чеснок

Звезда детоксикации: чеснок

Рейтинг детоксикации:

Действие: согревает середину, рассеивает холод, смягчает кишечник и способствует опорожнению.

Краткая информация: Согласно традиционной китайской медицине, чеснок имеет сладковато-острый вкус и тёплый характер. Сырой чеснок обладает острым вкусом и стимулирует кровообращение, а приготовленный — сладким вкусом, укрепляет желудок, питает печень, устраняет застой и рассасывает тромбы. Регулярное употребление чеснока-лука способствует улучшению кровообращения, разгрузке суставов и повышению гибкости всего тела. Кроме того, чеснок-лук «укрепляет печень и почки, согревает поясницу и колени, усиливает мужскую силу»; он является средством для восполнения энергии и усиления мужской силы. В древности чеснок-лук называли «травой, пробуждающей мужскую силу»; его можно использовать в качестве диетотерапевтического средства для лечения таких симптомов недостатка энергии почек, как импотенция, белые выделения, учащенное мочеиспускание, боли в пояснице и слабость в ногах.

Поскольку чеснок содержит большое количество витами-

на А, его регулярное употребление способствует уходу за кожей и красоте, укрепляет зрение и увлажняет легкие, делая кожу гладкой и эластичной, а глаза яркими и выразительными, а также помогает реже страдать от простуды, гриппа и бронхита. Современные исследования показывают, что чеснок содержит значительное количество клетчатки, которая усиливает перистальтику кишечника, что полезно для людей, страдающих хроническим запором, и имеет важное значение для профилактики рака кишечника. Чеснок также обладает антибактериальным действием, помогает предотвратить дизентерию, а регулярное употребление снижает токсическое воздействие вредных веществ, содержащихся в кале, на организм.

Современные медицинские исследования доказывают, что содержащиеся в чесноке летучие эфирные масла, смесь серосодержащих соединений и богатая клетчатка очень полезны для снижения уровня липидов в крови и профилактики и лечения ишемической болезни сердца, анемии и атеросклероза. Кроме того, чеснок содержит значительное количество белков, жиров, каротина, витаминов, а также минералов, таких как кальций, фосфор и железо; он очень питателен, и его оздоровительное действие нельзя недооценивать.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Каша с чесноком

Ингредиенты: чеснок, мясо моллюсков, рис джонг в необходимом количестве.

Способ употребления: 1 порция в день.

Действие: укрепляет почки и повышает потенцию, согревает желудок и снимает скопление газов, стимулирует аппетит и бодрит, рассеивает застой крови и выводит токсины.

Показания: импотенция, холод в нижней части тела, боли в пояснице и коленях, энтерит и дизентерия, туберкулез лимфатических узлов, самопроизвольное потоотделение и ночные поты и т. д.

Сок из чеснока

Ингредиенты: листья чеснока-лука

Способ применения: Листья чеснока измельчить, отжать 1 маленькую чашку сока, запить тёплой кипячёной водой, по 1 разу утром и вечером.

Действие: укрепляет и стимулирует работу селезенки, увлажняет и нормализует стул.

Показания: твёрдый и сухой стул, нарушение работы кишечника.

Противопоказания

Чеснок обладает согревающим действием, поэтому его не следует употреблять после употребления алкоголя, а также не рекомендуется переедать, иначе может возникнуть головокружение и затуманенное сознание. Пациентам, страдающим простудой с симптомами ветра и жара, воспалительными процессами, корью, туберкулёзом лёгких, запорами, геморроем и другими заболеваниями, также не рекомендуется употреблять чеснок. Клетчатка в чесноке довольно гру-

бая, поэтому людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта или расстройствами пищеварения не следует употреблять его в больших количествах за один раз, иначе может возникнуть вздутие живота и дискомфорт.

Китайская капуста

Звезда детоксикации: белокочанная капуста

Рейтинг детоксикации:

Детокс-свойства: согревает желудок, рассеивает холод, смягчает кишечник и способствует опорожнению.

Краткая информация: В древности китайская капуста называлась «сун» и носила почетное звание «короля овощей», которое, как говорят, придумал старый мастер Цзи Байши. Зимой на севере Китая китайская капуста является незаменимым овощем на столе, поэтому существует поговорка: «Зимняя капуста прекрасна, как бамбуковые побеги».

Согласно традиционной китайской медицине, белокочанная капуста обладает прохладной природой и сладким вкусом; она очищает организм от жара и токсинов, способствует мочеотделению и нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Она также эффективна при профилактике и лечении простуды, кашля, коклюша, язвы желудка, хронического запора, инфекций мочевыводящих путей, похмелья и различных кожных заболеваний. Китайская капуста не только отличается нежной текстурой и свежим, приятным вкусом, но и богата клетчаткой и витамином С. Клетчатка стимулирует перистальтику желудочно-кишечного тракта, сокраща-

ет время пребывания кала в организме, адсорбирует канцерогены и токсичные вещества в кишечнике, поддерживает регулярный стул, что позволяет предотвратить хронические запоры и снизить риск развития рака прямой кишки. Витамин С способствует образованию межклеточного матрикса, поддерживает нормальную физиологическую функцию зубов, костей, кровеносных сосудов и мышц, ускоряет заживление ран, стимулирует выработку антител, повышает фагоцитарную активность лейкоцитов, укрепляет иммунитет организма и способствует усвоению железа. Поэтому белокочанная капуста также является полезным овощем для людей, страдающих анемией.

Недавно учёные из Института гормонов в Нью-Йорке (США) обнаружили, что причиной гораздо более низкой заболеваемости раком молочной железы у женщин в Китае и Японии по сравнению с западными женщинами является то, что они часто употребляют китайскую капусту. В китайской капусте содержится соединение, способное расщеплять эстрогены, связанные с раком молочной железы; его содержание составляет около 1 % от веса капусты.

Осенью и зимой воздух особенно сухой, а холодный ветер наносит огромный вред коже человека, однако белокочанная капуста богата витаминами, и её регулярное употребление в пищу оказывает отличное ухаживающее и омолаживающее действие на кожу.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Суп из зелёной фасоли и китайской капусты

Ингредиенты: 100 г зелёной фасоли, два сердцевины китайской капусты.

Способ приготовления: отварить зелёный горох до готовности, добавить сердцевины капусты и варить ещё 15 минут, процедить и пить отвар 2 раза в день.

Действие: снимает жар, выводит токсины, утоляет жажду и способствует мочеотделению.

Показания: паротит.

Суп из белокочанной капусты и репы

Ингредиенты: сердцевины капусты — 500 г, белая редька — 120 г.

Способ приготовления: мелко нарежьте капусту, репку нарежьте кружочками, добавьте 800 мл воды, варите до уменьшения объема до 400 мл, затем добавьте коричневый сахар по вкусу. Принимайте по 200 мл 2 раза в день в течение 3–4 дней.

Действие: снижает температуру, вызывает потоотделение, выводит вирусы и токсины.

Показания: зимняя простуда.

Противопоказания

Нитраты, содержащиеся в китайской капусте, изначально нетоксичны, однако при гниении они восстанавливаются до токсичных нитритов. Нитриты могут вызывать окисление мемоглобина в крови, превращая его в метгемоглобин, что приводит к потере кровью способности переносить кислород

и, как следствие, к кислородному голоданию организма. Если человек съест гнилую белокочанную капусту, то в течение двух-трёх часов у него появятся такие симптомы отравления, как головокружение, головная боль, тошнота, рвота, сердцебиение, одышка и цианоз кожи. Поэтому гнилую белокочанную капусту ни в коем случае нельзя употреблять в пищу.

Шпинат

Лидер по выведению токсинов: шпинат

Рейтинг детоксикации:

Действие: согревает желудок, рассеивает холод, смягчает кишечник и способствует опорожнению.

Краткая информация: Шпинат — это листовой овощ, который употребляют в пищу осенью и зимой. Согласно традиционной китайской медицине, шпинат обладает прохладной природой и сладким вкусом; он способен нейтрализовать токсины, вызванные жаром и алкоголем, снимать жар и успокаивать раздражение, укреплять инь и увлажнять сухость, питать кровь и останавливать кровотечение, укреплять селезенку и гармонизировать желудок, а также стимулировать работу желудочно-кишечного тракта. Он показан при таких состояниях, как анемия, кровь в стуле, гипертония, диабет, туберкулез легких, затрудненное мочеиспускание, запор, алкогольное опьянение, куриная слепота и ушибы.

Шпинат издавна считается отличным средством для ухода

за кожей и входит в «десятку лучших продуктов для красоты и здоровья кожи» наряду с яблоками, морковью, обезжиренным молоком, курицей, солодовым маслом, апельсинами, моллюсками, тунцом и простой кипяченой водой. Шпинат содержит железо — одно из необходимых веществ для кроветворения в организме. Регулярное употребление шпината придает лицу румянец и сияние, а также предотвращает железодефицитную анемию. Кроме того, шпинат содержит значительное количество белка, витаминов А, В, С и К.

Шпинат отлично очищает желудочно-кишечный тракт от «жара и токсинов»; регулярное употребление шпината помогает предотвратить запоры и придаёт лицу свежий и сияющий вид. Шпинат также богат ферментами, которые стимулируют секрецию желудка, кишечника и поджелудочной железы, способствуя пищеварению и увлажняя кишечник, что способствует беспрепятственному выведению кала из организма, предотвращая поступление токсинов из кала в кровоток, которые могут негативно повлиять на цвет лица, и придавая коже всего тела румянец и блеск.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Каша из шпината

Ингредиенты: 100 г свежего шпината, 100 г риса японского сорта.

Способ приготовления: шпинат вымыть, опустить в кипящую воду и бланшировать до полуготовности, затем вынуть и мелко нарезать. Когда рис сварится в кашу, добавить шпи-

нат, довести до кипения и подавать к столу. Употреблять 2 раза в день.

Действие: смягчает кишечник, способствует опорожнению, снимает жар и выводит токсины.

Показания: запоры, геморрой.

Бульон из снежной груши и корней шпината

Ингредиенты: 1 снежная груша, по 30 г корней шпината и лилий, 12 г байбу.

Способ приготовления: снежную грушу вымыть и нарезать кусочками, корни шпината вымыть и нарезать отрезками, вместе с лилиями и байбу поместить в кастрюлю, добавить необходимое количество воды, варить на медленном огне; через 40 минут после закипания бульон готов. Употреблять в любое время.

Действие: снимает жар, питает инь, увлажняет лёгкие.

Показания: туберкулёз лёгких.

Противопоказания

Шпинат содержит большое количество щавелевой кислоты, которая препятствует усвоению кальция организмом, поэтому перед употреблением шпинат следует сначала ошпарить кипятком, чтобы он стал мягким, а затем вынуть и обжарить. Поскольку младенцы и маленькие дети испытывают острую потребность в кальции, а также при туберкулезе легких наблюдается дефицит кальция, лицам, страдающим рахитом, почечнокаменной болезнью, диареей и другими заболеваниями, следует ограничить употребление шпината или

временно отказаться от него, чтобы не нарушить усвоение кальция организмом.

Сельдерей

Лидер по выведению токсинов: сельдерей

Рейтинг детоксикации:

Детокс-эффект: обладает действием, согревающим середину и рассеивающим холод, а также смягчающим кишечник и стимулирующим дефекацию.

Краткая информация: Согласно традиционной китайской медицине, сельдерей обладает холодной природой и сладковато-горьковатым вкусом; он обладает такими свойствами, как снятие жара и выведение токсинов, укрепление желудка и успокоение печени, рассасывание мокроты и выведение газов, стимулирование мочеотделения и облегчение мочеиспускания, изгнание ветра и устранение влаги, успокаивающее действие и снижение артериального давления, а также способствует похудению и снижению уровня липидов. Сельдерей показан при кашле с обильной мокротой, вирусном гепатите, гипертонии, гиперлипидемии, ишемической болезни сердца, атеросклерозе, инфекциях мочевыводящих путей, нарывах, остеомеляте и различных неспецифических воспалительных процессах.

Сельдерей богат витаминами B1 и B2, каротином, железом, кальцием, а также белками, жирами и большим количеством клетчатки. Содержание белка в сельдерее в два раза выше, чем в обычных фруктах и овощах, а содержание желе-

за и витамина С особенно высоко. Употребление сельдерея вместе с тофу и красными финиками способствует увлажнению кожи, улучшению внешнего вида и укреплению волос, а также питанию крови и усилению жизненной энергии; длительное употребление укрепляет здоровье, делает кожу увлажнённой, а волосы — чёрными и блестящими.

Согласно данным современных медицинских исследований, сельдерей содержит большое количество клетчатки, которая стимулирует перистальтику желудочно-кишечного тракта, способствует опорожнению кишечника и снижению уровня холестерина в крови, а также оказывает выраженное гипотензивное и гиполипидемическое действие.

Кроме того, в корне сельдерея содержатся белки, каротин, холин и слизь. Поэтому сельдерей можно использовать в качестве противовоспалительного и мочегонного средства для лечения таких заболеваний, как пиелонефрит и цистит.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Сельдерей, тушёный с красными финиками

Ингредиенты: 200 г сельдерея, 50 г красных фиников.

Способ приготовления: сварить в бульоне, употреблять порциями.

Действие: снижает артериальное давление и уровень липидов, снимает воспаление и уменьшает отеки.

Показания: гипертония, острый гепатит с желтухой, цистит и др.

Сок из свежего сельдерея

Ингредиенты: 250 г свежего сельдерея

Способ приготовления: свежий сельдерей вымыть, опустить в кипящую воду на 2 минуты, мелко нарезать и отжать сок. Пить по 1 маленькой чашке 2 раза в день.

Действие: снижает артериальное давление, успокаивает печень, оказывает успокаивающее и спазмолитическое действие, успокаивает желудок и купирует рвоту, обладает мочегонным действием.

Показания: головокружение, головная боль, гиперемия лица, повышенная нервная возбудимость у пациентов с гипертонией.

Противопоказания

Сельдерей обладает охлаждающим действием, поэтому его не следует употреблять людям с недостатком тепла в селезенке и желудке, с жидким стулом и недостатком почечного янга. Кроме того, сельдерей может угнетать половую функцию, поэтому людям среднего и молодого возраста не рекомендуется употреблять его в больших количествах в течение длительного времени.

Водяной шпинат

Лидер по детоксикации: водяной шпинат

Рейтинг детоксикации:

Действие: снимает жар, выводит токсины, стимулирует перистальтику желудочно-кишечного тракта и способствует опорожнению кишечника.

Краткая информация: Пустотелый капустник, также из-

вестный как ванцай, тэнцай, тунцай и т. д., в книге «Описание южных трав», написанной Цзи Ханем в эпоху династии Цзинь, называется «удивительным южным овощем». Удивительность пустотелого капустника заключается в том, что он не перебивает вкус мяса: при совместном приготовлении с мясом не только сохраняется вкус мяса, но и улучшается его качество.

Полая капуста богата витаминами, минералами, пищевыми волокнами и другими питательными веществами, а также отличается прекрасным вкусом: она хрустящая, нежная и обладает свежим, аппетитным ароматом.

Кроме того, пустотелый капустник обладает множеством лечебных свойств. Согласно традиционной китайской медицине, пустотелый капустник имеет слегка холодную природу и сладкий вкус; он обладает такими свойствами, как снятие жара и выведение токсинов, охлаждение крови и остановка кровотечения, увлажнение сухости и питание инь, а также устранение влажности и нормализация стула. Он показан при таких состояниях, вызванных жаром крови, как носовое кровотечение, кровохарканье, рвота с кровью, кровь в кале, кровотечение при геморрое, кровь в моче, а также при тепловой лимфе, затрудненном мочеиспускании и влажно-тепловых выделениях у женщин.

Современные фармакологические исследования показали, что в пустотелой капусте также содержатся инсулиноподобные компоненты, способные снижать уровень глюкозы в

крови, благодаря чему она может использоваться в качестве лечебного овоща для пациентов с диабетом. Кроме того, пустотелая капуста богата клетчаткой, и регулярное употребление этого овоща стимулирует перистальтику желудочно-кишечного тракта и способствует опорожнению кишечника.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Чай из пустотелой капусты и водяного ореха

Ингредиенты: по 500 г пустотелой капусты и водяного ореха.

Способ приготовления: варить в воде, пить вместо чая.

Действие: снимает жар и облегчает состояние при летней жаре, стимулирует выработку слюны и обладает мочегонным действием.

Показания: жажда и сухость во рту у детей в летний период, а также мочеиспускание с желтым цветом, скудностью и болезненностью.

Каша из водяной капусты

Ингредиенты: 200 г пустотелой капусты, 100 г японского риса, небольшое количество поваренной соли, вода в необходимом количестве.

Способ приготовления: сварить пустотелую капусту вместе с рисом до состояния каши, после чего можно употреблять.

Действие: снимает жар, охлаждает кровь, обладает мочегонным действием, облегчает роды.

Показания: для рожениц с легким течением родов.

Противопоказания

При употреблении пустотелой капусты следует учитывать, что она относится к продуктам с холодной природой и обладает слабительным действием, поэтому людям с ослабленным здоровьем, слабостью селезенки и желудка, а также страдающим диареей не следует употреблять её в больших количествах.

Кинза

Звезда детоксикации: кориандр

Рейтинг детоксикации:

Действие: обладает ароматическим действием, укрепляет желудок, избавляет от ветра и выводит токсины.

Краткая информация: кориандр, также известный как кунсу, яньсу, хусу и т. д. Благодаря особому аромату, содержащемуся в его стеблях и листьях, в народе его называют «ароматной зеленью». Согласно традиционной китайской медицине, кориандр обладает слегка тёплым характером, острым вкусом и ароматным запахом; он способен изгонять ветер и выводить токсины, обладает ароматическим действием, укрепляет желудок, способствует пищеварению, снимает скопление газов, вызывает потоотделение и способствует прорыву сыпи. Он показан при пищевой застойности, головной боли, вызванной ветром и жаром, затрудненном прорыве сыпи при кори, а также при отравлении рыбой или мясом. Кроме того, кориандр богат питательными веществами, среди которых белки, каротин, кальций, фосфор и желе-

зо. Согласно научным исследованиям, содержание каротина в кориандре превышает содержание в помидорах, огурцах, баклажанах и фасоли более чем в 10 раз, а содержание кальция и железа также выше, чем во многих других листовых овощах. Кроме того, в нежных стеблях и листьях кориандра содержатся такие эфирные масла, как маннитол, альфа-кумаринол, нональдегид и лимонен, которые являются основной причиной его особого аромата и обладают такими свойствами, как стимулирование аппетита и улучшение пищеварения.

Кинза также широко используется в кулинарии: благодаря своему особому аромату она служит приправой, устраняет неприятный запах и стимулирует аппетит. Добавление нескольких листиков кинзы при приготовлении супа придает ему свежий аромат, а добавление кинзы при приготовлении блюд из мяса животных устраняет неприятный запах и делает блюдо более вкусным. Кинзу можно употреблять как в холодных салатах, так и в жарких блюдах, а также часто использовать для украшения блюд; это незаменимый овощ как в повседневной жизни, так и на праздничных застольях.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Напиток из кориандра и корня кукурузного сорго

Ингредиенты: свежая кинза — 10 г, корень кукурузного лоза — 10 г.

Способ приготовления: отварить в воде, принимать утром и вечером по 50 мл, курс лечения — 10 дней.

Действие: охлаждает кровь и снижает артериальное давление.

Показания: гипертония.

Отвар из кориандра, шалфея и белой части лука

Ингредиенты: кориандр — 6 г, шисо — 10 г, белая часть лука — 10 г.

Способ приготовления: отварить в воде, добавить сахар по вкусу и пить.

Действие: снимает жар, охлаждает кровь.

Показания: корь.

Противопоказания

Не следует употреблять гнилую или пожелтевшую кинзу, так как она утратила всю питательную ценность и может содержать токсины. Также не рекомендуется употреблять кинзу при приеме тонизирующих средств и таких средств традиционной китайской медицины, как белый атрак и кора корня морошки, чтобы не снизить их эффективность. Кроме того, кинзу не следует употреблять людям, страдающим неприятным запахом изо рта, лихорадочным запахом, тяжелой кариесом, язвой желудка и кожными высыпаниями.

Ростки бобов

Лидер по детоксикации: ростки бобов

Рейтинг детоксикации:

Детокс-эффект: обладает противовирусным действием и способствует профилактике опухолей.

Краткая информация: Ростки бобов — это, в основном,

ростки маша и соевых бобов, полученные путем замачивания в воде; они являются популярным и высококачественным овощем. Согласно традиционной китайской медицине, ростки маша обладают способностью нейтрализовать токсины алкоголя и жару; ростки соевых бобов помогают выводить влагу и очищать организм от жара.

Хотя содержание белка в ростках по сравнению с сухими бобами снижается, их питательная ценность и усвояемость повышаются, а содержание кальция, железа, фосфора и витаминов в бобах высвобождается или увеличивается. В сухих бобах витамин С отсутствует, но при проращивании в ростках он образуется естественным путём. Раньше считалось, что витамин В12 могут синтезировать только животные и микроорганизмы, однако швейцарские учёные обнаружили, что в процессе прорастания бобы производят значительное количество витамина В12. Кроме того, содержание белков, витаминов и минеральных веществ в ростках в три раза превышает их содержание в китайской капусте, а содержание железа — в два раза.

Современные медицинские исследования показывают, что ростки бобов богаты индукторами интерферона, способными стимулировать выработку интерферона в организме. Интерферон обладает противовирусным и противоопухолевым действием, поэтому регулярное употребление ростков бобов оказывает определенное лечебно-профилактическое действие при ишемической болезни сердца, гипертo-

нии, диабете, стоматите, глазных заболеваниях, атрофии печени, анемии, неврозе и других заболеваниях.

Кроме того, содержащаяся в ростках аспартановая кислота помогает снять усталость, а американские учёные обнаружили и подтвердили, что хлорофилл, содержащийся в ростках, обладает противораковым действием.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Ростки гороха с медом

Ингредиенты: 300 г свежих ростков гороха, 30 г меда.

Способ приготовления: положить свежие ростки гороха в соковыжималку, взбить до удаления мякоти, процедить, добавить мёд и пить два раза в день — утром и вечером.

Эффект: питает «инь» и снижает артериальное давление.

Показания: патологические отеки, дерматоз, жажда, дизентерия, гипертония и др.

Суп из водорослей и ростков гороха

Ингредиенты: 50 г свежих ростков гороха, 1 г ламинарии, 3 зубчика чеснока, по вкусу поваренная соль, глутамат натрия и кунжутное масло.

Способ приготовления: в кастрюлю налить 500 мл воды, довести до кипения, добавить свежие ростки фасоли и ламинарию; после того как суп закипит, добавить измельчённый чеснок, поваренную соль, глутамат натрия и кунжутное масло. Отварить на воде, добавить сахар по вкусу и пить.

Действие: снижает артериальное давление, рассасывает узелки.

Показания: простой зоб, гипертония, увеличение лимфатических узлов и т. д.

Противопоказания

Хотя ростки бобов богаты питательными веществами и обладают хорошим оздоровительным действием, людям с холодной слабостью селезенки и желудка не следует употреблять в больших количествах ростки зеленой фасоли; людям с плохой пищеварительной функцией не следует употреблять в больших количествах ростки соевых бобов. Чтобы сохранить питательные вещества ростков, при приготовлении не следует переваривать их.

Перец

Звезда детоксикации: перец

Рейтинг детоксикации:

Действие: обладает жаропонижающим и обезболивающим действием, уничтожает паразитов, выводит токсины, стимулирует аппетит и устраняет влагу.

Краткая информация: перец, также известный как острый перец, бывает двух видов — зелёный и красный. Оба обладают сильным жгучим вкусом, после употребления на языке возникает ощущение жжения.

Перец содержит капсаицин, дигидрокапсаицин, каротин, витамин С, витамин Р, а также кальций, фосфор, железо и многие другие питательные вещества. Основными веществами, придающими перцу остроту, являются капсаицин и дигидрокапсаицин, которые оказывают стимулирующее дей-

ствие на полость рта и желудочно-кишечный тракт, способствуют выделению пищеварительных соков и улучшают аппетит.

Согласно традиционной китайской медицине, перец обладает «горячей» природой и острым вкусом; он согревает середину, рассеивает холод, стимулирует аппетит, устраняет влагу, уничтожает паразитов и нейтрализует токсины, что помогает при лечении холодных болей в желудке, болей в суставах, диареи, вызванной пищевым застоями, а также обморожений рук и ног. Употребление перца в умеренных количествах не только усиливает кровоток в слизистой оболочке желудка, но и стимулирует синтез и выделение простагландинов, повышая защитные способности слизистой оболочки желудка и оказывая на него защитное действие.

Поскольку перец обладает согревающим свойством и сильным действием по рассеиванию холода, он помогает избавиться от холодных токсинов и патогенных факторов при таких симптомах, как рвота и диарея, вызванных «холодом».

Исследования Гавайского университета (США) показывают, что каротиноиды, содержащиеся в таких овощах, как перец и морковь, могут играть важную роль в профилактике рака. Исследования показали, что у многих народов, предпочитающих острый перец, например, в странах Юго-Восточной Азии и Индии, вероятность заболевания раком, как правило, ниже, чем в западных странах. Эксперты предполагают, что перец, возможно, содержит большое количество ан-

тиоксидантов, способных предотвращать рак и другие хронические заболевания.

Существуют также данные, свидетельствующие о том, что перец можно использовать для снижения уровня холестерина липопротеидов низкой плотности (ЛПНП). Это связано с тем, что содержащийся в перце каротин является одновременно мощным антиоксидантом, способным предотвращать окисление холестерина ЛПНП до вредной формы. Как только холестерин ЛПНП окисляется, он превращается в вредное вещество, закупоривающее артерии. Исследования также показывают, что люди, потребляющие больше продуктов, содержащих каротин, реже страдают от рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Суп с листьями перца и яйцами

Ингредиенты: 60 г свежих листьев перца, 2 яйца, арахисовое масло и соль по вкусу.

Способ приготовления: яйца очистить от скорлупы и обжарить на арахисовом масле до готовности, добавить необходимое количество воды. Затем добавить листья перца и варить вместе, после закипания супа посолить по вкусу и пить вместо чая.

Действие: избавляет от холода, снимает боль, питает кровь.

Показания: боли в желудке, вызванные холодом и слабостью.

Кусочки свиного желудка с зеленым перцем

Ингредиенты: свиной желудок — 250 г, кусочки грибов юйлань — 30 г, зеленый чеснок — 50 г, мякоть зеленого перца — 200 г, черные грибы — 20 г, поваренная соль, бульон, растительное масло, тертый имбирь, зеленый лук, глутамат натрия, разведенный крахмал — по вкусу.

Способ приготовления: в сковороду с раскаленным маслом добавить тертый имбирь и обжарить до появления аромата; затем добавить ломтики свиного желудка, черные грибы, зеленый перец и кусочки чеснока, обжарить в течение нескольких минут; добавить зеленый лук, имбирь, глутамат натрия, поваренную соль, ломтики юйлань, небольшое количество бульона; после закипания загустить жидким крахмалом. Подавать к еде.

Лечебное действие: согревает середину, укрепляет селезенку, защищает селезенку и стимулирует аппетит.

Показания: анемия, хронический гастрит, язвенный колит, язва двенадцатиперстной кишки.

Противопоказания

Чрезмерное употребление перца может сильно раздражать слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вызывая боли в желудке, животе и диарею. Поэтому пациентам с эзофагитом, гастроэнтеритом, язвой желудка и геморроем следует ограничить употребление перца.

Баклажан

Лидер по детоксикации: баклажан

Рейтинг детоксикации:

Детокс-эффект: обладает свойствами, снимающими жар и выводящими токсины, а также мочегонными и противоотечными свойствами.

Краткая информация: Баклажан, в народе известный как «луосу», является одним из основных овощей летнего и осеннего сезонов. Согласно традиционной китайской медицине, баклажан обладает холодной природой и сладким вкусом, а также обладает такими свойствами, как снятие жара и выведение токсинов, мочегонное действие и снятие отеков, стимулирование кровообращения и рассасывание синяков, изгнание ветра и прочищение меридианов, обезболивающее и кровоостанавливающее действие, а также нормализация работы кишечника и улучшение циркуляции энергии. Он подходит для лечения отеков, затрудненного мочеиспускания, укусов ядовитых насекомых, мастита, ушибов и болей, кровотечения при геморрое, гепатита с желтухой, язв в полости рта и других заболеваний, а также оказывает вспомогательное лечебное действие при гипертонии, атеросклерозе, кровохарканье, пурпуре, цинге и подагре.

Помимо белков, жиров, витаминов В, витамина С и каротина, фиолетовые баклажаны также богаты витамином Р, который укрепляет сосуды и предотвращает кровотечения из мелких сосудов.

Кроме того, баклажаны содержат глицирризин, тригонезин, сузурин и холин; эти вещества способствуют снижению

уровня холестерина в крови, поэтому регулярное употребление баклажанов играет важную роль в профилактике ишемической болезни сердца и других заболеваний.

В последние годы учёные также обнаружили в баклажанах противораковое вещество — соланин, которое оказывает хорошее лечебное действие при раке матки.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Баклажаны, приготовленные на пару

Ингредиенты: 2 свежих баклажана.

Способ приготовления: баклажаны вымыть, разрезать, положить в миску, добавить немного масла и соли, приготовить на пару и употреблять в пищу.

Полезные свойства: снимает жар, уменьшает отеки, обезболивает.

Показания: воспаление, отек и боль при внутренних геморроидальных узлах, кровь в стуле при внутренних геморроидальных узлах, гипертония, запор при геморрое и другие состояния.

Каша из баклажанов

Ингредиенты: 500 г баклажанов (фиолетовых), 250 г риса японского сорта.

Способ приготовления: нарежьте баклажаны кубиками и сварите вместе с рисом. Принимайте 3 раза в день.

Действие: снимает жар и выводит токсины.

Показания: гепатит с желтухой.

Противопоказания

Баклажаны обладают охлаждающим действием, поэтому людям с ослабленным здоровьем и холодным желудком не следует употреблять их в больших количествах. Старые баклажаны, особенно собранные после осени, содержат большое количество соланина, который вреден для организма, поэтому их не следует употреблять в больших количествах. При жарке баклажанов в масле происходит значительная потеря витамина Р; обмакивание в кляре перед жаркой позволяет уменьшить эту потерю.

Зимняя дыня

Лидер по выведению токсинов: зимняя дыня

Рейтинг детоксикации:

Действие: утоляет жажду, снимает жару, выводит токсины, улучшает цвет лица и успокаивает желудочный огонь.

Краткая информация: Хотя в названии «зимняя дыня» есть слово «зима», это овощ, который сеют весной и собирают летом. Из-за своей формы, напоминающей подушку, её ещё называют «подушечной дыней».

Согласно традиционной китайской медицине, зимняя дыня обладает слегка холодной природой и сладким вкусом. Она способна снимать жар и выводить токсины, увлажнять легкие и устранять мокроту, успокаивать одышку и купировать кашель, стимулировать мочеотделение и снимать отеки, а также утолять жажду и способствовать похудению. Ее рекомендуют при кашле и одышке, язвах во рту, отеках, сильном жажде, почечном воспалении, ишемической болезни серд-

ца, гипертонии, диабете, гиперактивности печени и красном моче с малым объемом.

Зимняя дыня обладает хорошим действием по снятию жара и облегчению летней жары; употребление зимней дыни в больших количествах летом не только утоляет жажду, снимает летнюю жару, способствует мочегонному действию и выведению токсинов, но и предотвращает появление фурункулов. Благодаря мочегонному действию и крайне низкому содержанию натрия она является отличным средством для снятия отеков при хроническом нефрите, остеодистрофических отеках и отеках у беременных.

Содержание витамина С в зимней дыне очень высокое — в 1,2 раза превышает содержание витамина С в помидорах. Зимняя дыня не содержит жира, имеет низкую калорийность, а её употребление способствует преобразованию жира в организме в тепловую энергию. Кроме того, содержащаяся в зимней дыне пропионовая кислота препятствует превращению углеводов в жир и уменьшает накопление жира в организме, поэтому зимняя дыня является отличным продуктом для похудения.

Зимняя дыня также является овощем с высоким содержанием калия и низким содержанием натрия, что делает её идеальным продуктом для пациентов с заболеваниями почек, диабетом, гипертонией и отеками, которым показана диета с низким содержанием натрия. Благодаря низкому содержанию натрия зимняя дыня обладает выраженным моче-

гонным действием, способствуя своевременному выведению токсинов из организма с мочой, поэтому она также является отличным овощем для детоксикации и ухода за кожей. Регулярное употребление зимней дыни помогает сохранить кожу белой, как нефрит, увлажнённой и гладкой, а также поддерживать стройную фигуру. Говорят, что японская императрица Мичико часто использовала крем из зимней дыни для ухода за кожей и поддержания красоты.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Суп из мякоти зимней дыни

Ингредиенты: 30 г сушеной мякоти зимней дыни.

Способ приготовления: варить в воде в течение получаса, пить вместо чая в течение дня.

Действие: снимает раздражение и сухость, утоляет жажду и обладает мочегонным действием.

Показания: беспокойство, отеки, затрудненное мочеиспускание и т. п.

Отвар из зимней дыни и просо

Ингредиенты: зимняя дыня (с кожурой) 500–600 г, семена коккоса 50–100 г.

Способ приготовления: сварить оба ингредиента вместе в виде отвара, можно добавить сахар или соль по вкусу, пить вместо чая.

Действие: снимает жар, снимает симптомы теплового удара, обладает мочегонным действием, удаляет влагу.

Показания: гнойные язвы, фурункулы, потница, экзема,

микоз стоп, а также при желтовато-красном, скудном и редком мочеиспускании.

Противопоказания

Зимняя дыня обладает холодными свойствами, поэтому её не следует употреблять при длительном поносе, слабости и истощении организма, а также при отеках, вызванных недоеданием.

Помидоры

Звезда детоксикации: помидоры

Рейтинг детоксикации:

Действие: охлаждает кровь, успокаивает печень, снимает жар и выводит токсины.

Краткая информация: Помидоры, также известные как томаты или «западные помидоры», сегодня являются излюбленным блюдом на столах многих людей. Помидоры богаты каротином, витаминами В и С, а по содержанию витамина Р занимают первое место среди овощей.

Согласно традиционной китайской медицине, помидоры обладают сладковато-кислым вкусом и слегка холодной природой; они стимулируют выработку слюны, утоляют жажду, укрепляют желудок, способствуют пищеварению и снижают артериальное давление, оказывая благотворное вспомогательное лечебное действие при гипертонии и заболеваниях почек. Употребление помидоров в пищу помогает противостоять старению и сохранить белизну кожи.

Никотиновая кислота, содержащаяся в помидорах, под-

держивает нормальную секрецию желудочного сока, способствует образованию эритроцитов, помогает сохранить эластичность стенок кровеносных сосудов и защищает кожу, поэтому употребление помидоров также помогает в профилактике и лечении атеросклероза, гипертонии и ишемической болезни сердца. Кроме того, помидоры сочные и обладают мочегонным действием, поэтому их рекомендуется употреблять пациентам с почечным воспалением. Помидоры содержат пищевые волокна, называемые пектинами, которые помогают предотвратить запоры.

Наибольшее внимание привлекает содержащийся в помидорах ликопин, который оказывает защитное действие на сердечно-сосудистую систему и способствует снижению риска сердечных приступов. Кроме того, ликопин обладает уникальными антиоксидантными свойствами, способен устранять свободные радикалы, защищать клетки, предотвращая разрушение ДНК и генов, что, в свою очередь, тормозит процесс онкогенеза. Исследования отечественных и зарубежных экспертов показывают, что помимо профилактического действия в отношении рака простаты, помидоры также эффективно снижают риск развития рака поджелудочной железы, прямой кишки, гортани, лёгких, молочной железы и других видов рака.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Напиток из помидоров и роз

Ингредиенты: по 100 г помидоров и огурцов, свежие ле-

пестки розы в необходимом количестве.

Способ приготовления: с помидоров удалить кожицу и семена, огурец вымыть, измельчить вместе со свежими лепестками розы, затем процедить, добавить лимонный сок и мёд, употреблять ежедневно.

Эффект: стимулирует обмен веществ в коже.

Показания: тусклый желтоватый цвет кожи, веснушки.

Сок из помидоров и молодой лозы

Ингредиенты: 300 г помидоров, 100 г молодой лозы, мед по вкусу.

Способ приготовления: помидоры вымыть и нарезать небольшими кусочками; молодую лозу очистить от кожуры, вымыть и нарезать небольшими кусочками; оба ингредиента разомнуть, отжать сок через марлю, добавить мёд и тщательно перемешать. Принимать по одной порции ежедневно, выпивая за один раз.

Действие: снимает жар, увлажняет кишечник.

Показания: запор.

Противопоказания

При приготовлении помидоров не следует варить их слишком долго; добавление небольшого количества уксуса во время варки помогает уничтожить содержащийся в них вредный томатин. Незрелые помидоры зеленого цвета не рекомендуется употреблять в пищу. Не рекомендуется употреблять при остром энтерите, бактериальной дизентерии и в активной фазе язвенной болезни.

Огурец

Лидер по выведению токсинов: огурец

Рейтинг детоксикации:

Действие: обладает свойством снимать жар, выводить токсины, стимулировать выработку слюны и утолять жажду.

Краткая информация: Огурец нежный, с тонким ароматом и приятным вкусом, является одним из основных летних овощей. Согласно традиционной китайской медицине, огурец имеет сладкий вкус и нейтральный характер, обладает выраженным действием, снимающим жар и выводящим токсины, а также стимулирующим выработку слюны и утоляющим жажду. Современная медицина считает, что огурец богат белками, углеводами, витаминами B2, C и E, каротином, никотиновой кислотой, кальцием, фосфором, железом и другими питательными веществами; кроме того, он содержит пропионовую кислоту, кукурузный экстракт и мягкие тонкие волокна, что делает его ценным продуктом для детоксикации и ухода за кожей.

Огурец содержит огуречную кислоту, которая способствует ускорению обмена веществ в организме и выведению токсинов. Содержание витамина C в огурце в 5 раз превышает его содержание в арбузе; он способствует осветлению кожи, сохранению её эластичности и подавлению образования меланина. Кроме того, огурец препятствует превращению углеводов в жир и оказывает благотворное влияние на легкие, желудок, сердце, печень и выделительную систему.

Летом, когда часто возникают раздражительность, жажда, боль в горле или обильное выделение мокроты, употребление огурца помогает снять воспалительные процессы.

Огурцы содержат тонкую клетчатку, которая способствует выведению гнилостных веществ из кишечника и снижению уровня холестерина, оказывая определенное детоксицирующее действие.

Современные исследования подтверждают, что содержащаяся в свежих огурцах пропионокислота способна препятствовать превращению углеводов в жир, поэтому людям с избыточным весом и склонностью к ожирению употребление огурцов в пищу может помочь похудеть. Верхняя часть огурца имеет горький привкус, который обусловлен в основном содержанием кукурузного экстракта С. Эксперименты доказали, что это вещество обладает выраженным противоопухолевым действием и низкой токсичностью.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Огурцы в меде

Ингредиенты: несколько огурцов, 100 г меда.

Способ приготовления: удалить семена из огурцов, вымыть их, нарезать полосками, отварить в небольшом количестве воды, вынуть, пока они ещё горячие, добавить мёд, тщательно перемешать и довести до кипения. Можно употреблять в любом количестве несколько раз в день.

Действие: снимает жар и выводит токсины.

Показания: летняя лихорадка у детей.

Сок из сахарного тростника и огурцов

Ингредиенты: по 1000 г сахарного тростника и огурца, небольшое количество белого сахара.

Способ приготовления: свежий сахарный тростник очистить от кожуры и измельчить, отжать сок в соковыжималке; огурец очистить от кожуры и семян, нарезать тонкой соломкой и отжать сок в соковыжималке. Смешать сок сахарного тростника и огурца, добавить сахар и тщательно перемешать. Употреблять ежедневно вместо чая.

Действие: снимает жар, стимулирует выработку слюны, устраняет жар и выводит токсины, снимает скопление газов и увлажняет при сухости.

Показания: гепатит.

Противопоказания

Огурец, употребляемый в сыром виде как фрукт, не следует есть в больших количествах. В огурцах мало витаминов, поэтому при регулярном употреблении огурцов следует одновременно есть другие овощи и фрукты. В конце огурца содержится больше горьких веществ, поэтому не следует выбрасывать всю «головку» огурца. Людям с заболеваниями печени, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, а также с гипертонией не следует употреблять маринованные огурцы. При слабости селезенки и желудка, болях в животе, диарее и кашле, вызванном «холодом» в лёгких, следует ограничить употребление огурцов.

Горькая тыква

Лидер по детоксикации: горькая тыква

Рейтинг детоксикации:

Действие: обладает такими свойствами, как снятие жара и выведение токсинов, питание крови и укрепление печени, укрепление почек и селезенки, снятие летней жары и улучшение зрения.

Краткая информация: Горькая тыква, также известная как «прокаженная тыква» или «прохладная тыква», сама по себе горькая, но при приготовлении с другими блюдами не передает горечь, поэтому её ещё называют «блюдом джентльмена».

Горькая тыква обладает высокой питательной ценностью: она содержит белки, жиры, различные аминокислоты, глюкозид горькой тыквы, углеводы, витамины А, В и С, а также необходимые организму неорганические соли и минералы, такие как кальций, фосфор и железо. Это единственный овощ, который отличается уникальным горьким вкусом.

Согласно традиционной китайской медицине, горькая тыква обладает горьким и холодным характером и обладает такими свойствами, как снятие летней жары и очищение от жара, улучшение зрения и выведение токсинов, снятие усталости, стимулирование аппетита и укрепление энергии и мужской силы. Её можно использовать для профилактики и лечения таких состояний, как тепловой удар и лихорадка, жажда при лихорадочных заболеваниях, покраснение глаз из-за перегрева печени, энтерит и дизентерия, отсутствие ап-

петита, нарывы, рожа и гнойные язвы. Для профилактики и лечения «летнего синдрома», от которого люди часто страдают летом, употребление горькой тыквы приносит значительную пользу.

Исследования последних лет показали, что горькая тыква содержит вещества, схожие с инсулином, благодаря чему она оказывает выраженное снижающее действие на уровень глюкозы в крови и является идеальным продуктом для пациентов с диабетом. Кроме того, горькая тыква содержит белок с выраженной биологической активностью: при введении в организм животных этот белок стимулирует иммунные клетки к уничтожению раковых клеток, поэтому он может стать новым источником для получения противораковых препаратов.

Рецепт для детоксикации и оздоровления

Горькая тыква, обжаренная на свином жире

Ингредиенты: 250 г горькой тыквы, свиное сало, имбирь, зеленый лук, соль по вкусу.

Способ приготовления: горькую тыкву разрезать, удалить семена, нарезать соломкой, обжарить на свином жире, приправить имбирем, зеленым луком и солью по вкусу, подавать к столу.

Полезные свойства: снимает жар, улучшает зрение, питает печень, увлажняет селезенку, укрепляет почки.

Показания: глазные заболевания, связанные с ослабленным организмом и наличием жара.

Суп из горькой тыквы и нежирного свинины

Ингредиенты: 200 г свежей горькой тыквы, 100 г нежирного свиного мяса.

Способ приготовления: горькую тыкву очистить от семян и нарезать кусочками, нежирную свинину нарезать ломтиками, положить в кастрюлю, залить необходимым количеством воды и варить суп; после готовности добавить соль по вкусу и подавать к столу.

Действие: снимает жар и снимает последствия летней жары, улучшает зрение и выводит токсины.

Показания: жара и сильная жажда, летние нарывы, обильное появление потницы, конъюнктивит и другие подобные состояния.

Противопоказания

Горькая тыква обладает холодной природой и может нанести вред селезенке и желудку, поэтому людям с недостатком тепла в селезенке и желудке не следует употреблять этот продукт.

Тыква

Лидер по выведению токсинов: тыква

Рейтинг детоксикации:

Действие: укрепляет середину и повышает энергию, увлажняет легкие и рассасывает мокроту, снимает воспаление и обезболивает, а также обладает детоксицирующим и противопаразитарным действием.

Краткая информация: Тыква богата питательными веще-

ствами и содержит множество питательных компонентов, таких как белки, жиры, углеводы, витамины, каротины, а также кальций, фосфор, железо и т. д. В частности, содержание каротинов и витамина С в ней относится к числу самых высоких среди бахчевых культур.

Согласно традиционной китайской медицине, тыква обладает тёплым характером и сладким вкусом, а также обладает такими свойствами, как обеззараживание и уничтожение паразитов, укрепление центральной энергии, снятие воспаления и обезболивание; она показана при таких заболеваниях, как диабет, аскаридоз, малярия, дизентерия, бронхиальная астма, недостаток энергии и слабость. Современные исследования подтверждают, что дефицит микроэлемента кобальта в организме человека является одной из причин гиперлипидемии, ишемической болезни сердца и диабета, а содержание кобальта в тыкве достигает 126 мг на килограмм, что ставит её на первое место среди всех видов зерновых и овощей. Поэтому регулярное употребление тыквы способствует увеличению максимальной дозы инсулина в организме, нормализует секрецию инсулина у диабетиков и оказывает неожиданно высокую лечебную эффективность в снижении уровня глюкозы в крови.

Кроме того, тыква богата пектином. Попадая в организм, пектин связывается с избыточным холестерином, выводит его из организма, снижает уровень холестерина в сыворотке крови и тем самым способствует профилактике и лечению

атеросклероза. В последние годы в отечественной и зарубежной литературе появились сообщения о том, что содержащийся в тыкве тригонезин оказывает определенное лечебное действие при раке печени и раке шейки матки.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Тыквенный суп

Ингредиенты: 250 г тыквы.

Способ приготовления: тыкву очистить от кожуры и семян, вымыть и нарезать кубиками, положить в кастрюлю, залить 500 мл воды и варить до готовности, затем добавить приправы. Употреблять суп и мякоть тыквы по 1 разу утром и вечером.

Эффект: снижает уровень сахара в крови и утоляет жажду.

Показания: диабет.

Суп из тыквы и свиной печени

Ингредиенты: по 250 г тыквы и свиной печени, по вкусу поваренная соль, глутамат натрия и кунжутное масло.

Способ приготовления: тыкву очистить от кожуры и семян, вымыть и нарезать кусочками; свиную печень вымыть и нарезать ломтиками, затем вместе положить в кастрюлю, добавить 1000 мл воды, варить до мягкости тыквы и готовности печени, добавить приправы, перемешать, съесть тыкву и выпить бульон.

Эффект: укрепляет селезенку, питает печень, улучшает зрение.

Показания: куриная слепота.

Противопоказания

Тыква обладает согревающим действием, поэтому людям с сильным жаром в желудке следует употреблять её в небольших количествах; кроме того, тыква способствует застою, поэтому людям с застоями ци и чувством переполнения в животе следует проявлять осторожность при её употреблении.

Ляука

Звезда детоксикации: лоза

Рейтинг детоксикации:

Действие: обладает свойством очищать организм от жара, стимулировать работу кишечника, охлаждать кровь и выводить токсины.

Краткая информация: Ляука — летний овощ. Она содержит белки, жиры, углеводы, клетчатку, кальций, фосфор, железо, цитрулин, а также витамины группы В (в том числе рибофлавин) и витамин С. Кроме того, в ней присутствует сапонин — вещество, содержащееся в женьшене. Ляука отличается приятным вкусом и нежной текстурой, подходит для людей всех возрастов, богата питательными веществами и обладает значительной лекарственной ценностью.

Согласно традиционной китайской медицине, лоза-тыква имеет сладкий вкус, охлаждающий характер и нетоксична. Она обладает следующими свойствами: снимает жар и очищает кишечник, охлаждает кровь и выводит токсины, акти-

визирует меридианы и пропускает энергию, снимает летнюю жару, устраняет беспокойство и жажду, изгоняет ветер и рассасывает мокроту, стимулирует кровообращение, стимулирует выработку грудного молока и уничтожает паразитов. Она показана при болях в груди и кашле, бронхите, недостаточной выработке грудного молока, лихорадке с жаждой, кишечных расстройствах, геморрое, фурункулах и нарывах, прекращении менструации и асците при циррозе печени.

Современная медицина считает, что содержащиеся в лозаной тыкве в большом количестве слизистый сок, древесная клейкая субстанция, цитрулин, хексананоза и другие компоненты обладают определенным отхаркивающим и детоксицирующим действием, а содержащиеся в ней сапонины также оказывают определенное сердечно-укрепляющее действие. Кроме того, лозаная тыква содержит индукторы интерферона — вещества, стимулирующие выработку интерферона в организме, благодаря чему она обладает противовирусным, противораковым и онкопредотвращающим действием.

Помимо самой лозы, в лечебных целях используются также цветы, кожура, листья, побеги, внутренние волокна, семена и корни лозы. Цветки очищают организм от жара и выводят токсины; кожура лечит нарывы и фурункулы; листья снимают жар, выводят токсины, успокаивают кашель и разжижают мокроту, а при наружном применении останавливают кровотечение и снимают воспаление; вьющиеся стеб-

ли разминают мышцы и прочищают меридианы, успокаивают кашель и выводят мокроту, а сок стеблей лайка также обладает особым свойством сохранять эластичность кожи, что способствует омоложению и устранению морщин.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Растворимый напиток из лозы лайка

Ингредиенты: одна старая лоза стручковой тыквы, подвергшаяся морозам, 100 г белого сахара.

Способ приготовления: лозу тщательно вымыть и мелко нарезать, варить в воде в течение часа, затем отцедить, продолжать варить на слабом огне до получения густой консистенции, снять с огня, добавить сахар, тщательно перемешать и разлить по бутылкам. При употреблении развести 10 г смеси в кипятке.

Действие: успокаивает кашель и разжижает мокроту

Показания: острый и хронический фарингит, ларингит, тонзиллит и другие заболевания.

Суп из лозы и нежирного свинины

Ингредиенты: 250 г свежей лозы, 200 г нежирного свиного мяса, соль по вкусу.

Способ приготовления: Ляугу нарезать кубиками, нежирную свинину — ломтиками, варить вместе с необходимым количеством воды до готовности, затем приправить солью и подавать к столу.

Действие: снимает жар, нормализует работу кишечника, снимает летнюю жару и успокаивает.

Показания: летняя жара, жажда и раздражительность, кровотечение при внутреннем геморрое на ранней стадии и т. п.

Противопоказания

Ляуна обладает охлаждающим действием и может нанести вред желудку и селезенке; людям с хроническим поносом следует употреблять её с осторожностью.

Ян Ли о здоровом образе жизни

Овощи помогают организму выводить токсины

Организм человека постоянно находится в окружении внутренних токсинов (продуктов обмена веществ) и внешних токсинов (патогенов, загрязняющих веществ, неблагоприятных погодных условий и т. д.). Как известно, накопление токсинов в организме является источником всех болезней, поэтому своевременное выведение токсинов приобретает огромное значение: только своевременно выводя токсины из организма, можно предотвратить заболевания и укрепить здоровье. В обширном семействе овощей можно легко найти множество видов, обладающих детоксикационными свойствами.

Пищеварительный тракт является одним из важнейших каналов выведения токсинов из организма, а затрудненный стул является признаком ослабления его детоксикационной функции. Традиционная китайская медицина основывается на принципе «лекарство и пища имеют одно происхождение». На основании многолетних клинических исследова-

ний мы подтвердили, что следующие овощи обладают слабительным действием: шпинат, китайский укроп, водяной шпинат, лебеда, китайская капуста, батат, зеленый лук, картофель, бамбуковые побеги, тыква и др.

Мочевыводящие пути также являются одним из важнейших каналов выведения токсинов из организма человека. Продукты обмена белков, такие как мочевая кислота и мочевина, а также продукты метаболизма лекарственных средств выводятся из организма через мочевыводящие пути. Традиционная китайская медицина подтверждает, что следующие овощи обладают мочегонным действием: арбуз, зимняя дыня, тыква, огурец, бамбуковые побеги, кресс-салат, горчица, лилейник, салат-латук, водяной шпинат, водяной укроп и т. д.

Потоотделение позволяет снизить температуру тела, вывести внутреннее тепло, избавиться от ветра и вывести токсины. Поэтому поддержание проходимости потовых желез и предотвращение накопления токсинов в организме, вызывающих заболевания, также является важным способом детоксикации для профилактики болезней и укрепления здоровья. Традиционная китайская медицина считает, что следующие овощи обладают потогонным действием: лук, кинза, имбирь, перец и т. д.

Умеренное употребление этих овощей в повседневном рационе помогает организму выводить токсины. Конечно, сбалансированное питание также очень важно: уделяя внимание

детоксикации, не следует забывать о потребности организма в сбалансированном питании.

Рейтинг лучших диких овощей

Амарант

Лидер по детоксикации: лебеда

Рейтинг детоксикации:

Очищающие свойства: способствует пищеварению, нормализует стул, снимает жар и выводит токсины.

Краткая информация: Амарант — это питательный овощ, богатый различными питательными веществами, такими как белки, жиры, кальций и фосфор, и его питательная ценность превосходит даже шпинат. Содержание железа в зелёном амаранте немного уступает шпинату, а в красном амаранте его содержание превышает содержание в шпинате более чем в 1 раз. Что касается содержания витаминов, то шпинат не может сравниться с амарантом: в амаранте содержится витамин B2, которого нет в шпинате.

Листья амаранта нежные и сочные, а стебли тонкие и мягкие. Его можно жарить, варить в супе, а также слегка бланшировать, нарезать на мелкие кусочки и подавать в виде холодного салата — в любом виде он получается свежим, вкусным и легко усваивается; если сначала положить амарант в холодную сковороду, обжарить без масла на огне до готовности и вынуть, а затем раскалить сырое масло, вылить его на амарант, добавить по вкусу чесночный соус и перемешать, блюдо станет ещё нежнее и приобретёт уникальный вкус.

Листья амаранта содержат высокую концентрацию лизина, который может восполнить недостаток аминокислот в рационе, основанном на зерновых. Они очень подходят для младенцев, детей младшего возраста и подростков, благотворно влияют на рост и развитие, особенно полезны для младенцев, вскармливаемых молоком, сухим молоком и другими заменителями грудного молока.

Согласно традиционной китайской медицине, амарант обладает такими свойствами, как выведение токсинов и снятие жара, восстановление крови и остановка кровотечения, антибактериальное действие и купирование диареи, снятие воспаления и отеков, а также стимулирование мочеотделения. Он показан при таких заболеваниях, как фарингит, тонзиллит, острый энтерит, кровь в моче, уретрит, кровотечение при внутреннем геморрое, воспаление геморроидальных узлов, запор, затрудненное мочеиспускание, кожный зуд и укусы ядовитых насекомых. В народной медицине амарант издавна считается «отличным овощем для пополнения крови», поэтому его еще называют «овощем долголетия».

Рецепт для детоксикации и оздоровления

Суп из амаранта с медузой

Ингредиенты: 300 г амаранта, 150 г медузы, имбирь, зеленый лук, соль, растительное масло по вкусу.

Способ приготовления: медузу промыть и нарезать соломкой, амарант промыть и нарезать кусочками, имбирь нарезать ломтиками, зеленый лук — кольцами; все вместе за-

лить 500 мл воды, довести до кипения на сильном огне, затем варить на слабом огне 10 минут. Употреблять 2 раза в день, каждый раз съедая 50 г медузы, а также амарант и выпивая бульон.

Действие: снимает жар, выводит влагу, стимулирует мочеотделение и очищает кишечник.

Показания: гепатит с острой желтухой.

Напиток из амаранта

Ингредиенты: 200 г красного амаранта

Способ приготовления: промыть, отварить в воде, пить тёплым. Один приём в день, пить порциями, принимать от нескольких дней до нескольких недель.

Действие: снимает раздражение и утоляет жажду, питает инь и увлажняет легкие.

Показания: жажда, затруднённый стул, обильные желтоватые выделения, жёлтый жирный налёт на языке, характерные для рака шейки матки типа «спускающейся влаги и жара».

Противопоказания

Портулак обладает охлаждающим действием, поэтому его не следует употреблять людям с слабостью селезенки и жидким стулом, а также беременным женщинам. Кроме того, его не следует употреблять вместе с черепахой, так как оба продукта относятся к категории холодных продуктов.

Портулак

Звезда детоксикации: портулак

Рейтинг детоксикации:

Действие: способствует пищеварению, нормализует стул, снимает жар и выводит токсины.

Краткая информация: Портулак — это дикорастущий овощ, также известный как «трава пяти элементов», широко распространенный в Китае. Помимо белков, жиров, сахаров, клетчатки, а также кальция, фосфора, железа и других питательных веществ, портулак содержит большое количество норадреналина и калийных солей. Норадреналин стимулирует выработку инсулина, регулирует углеводный обмен в организме, снижает уровень глюкозы в крови и поддерживает его стабильность; калийные соли снижают артериальное давление, замедляют сердечный ритм и оказывают защитное действие на сердце.

Кроме того, портулак содержит большое количество витамина Е, витамина С, каротина и глутатиона — эффективных антивозрастных компонентов; регулярное употребление в пищу способствует предотвращению агрегации тромбоцитов, спазмов коронарных артерий и образования тромбов, что позволяет эффективно предотвратить ишемическую болезнь сердца. Фармакологические исследования подтвердили, что портулак оказывает сильное подавляющее действие на многие виды бактерий, в том числе на дизентерийную палочку, кишечную палочку и золотистый стафилококк, благодаря чему он заслужил название «природного антибиотика».

Согласно традиционной китайской медицине, портулак

обладает холодной природой и сладко-кислым вкусом, а также обладает такими свойствами, как снятие жара и выведение токсинов, снятие воспаления и обезболивание, охлаждение крови и снятие отеков; он показан при таких заболеваниях, как бактериальная дизентерия, острый гастроэнтерит, мастит, отеки при почечной недостаточности, кровотечение при геморрое, фурункулы и нарывы, экзема, опоясывающий лишай и т. д.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Салат из портулака

Ингредиенты: 500 г свежей портулака, 60 г кактуса, сахар, уксус и кунжутное масло по вкусу.

Способ приготовления: Полевок тщательно вымыть и нарезать на кусочки, с кактуса удалить колючки и кожуру, нарезать соломкой; оба ингредиента бланшировать в кипящей воде, затем добавить сахар, уксус и кунжутное масло по вкусу и тщательно перемешать. Подавать в качестве гарнира.

Действие: снимает жар, выводит токсины, снимает отеки и обезболивает.

Показания: фурункулы, рожа, геморрой.

Напиток из портулака

Ингредиенты: 50 г свежей портулака.

Способ применения: отварить в воде, принимать 3 раза в день.

Действие: снимает жар, устраняет влажность, останавливает диарею.

Показания: диарея, вызванная влажной жарой.

Противопоказания

Портулак обладает холодными свойствами, поэтому людям с недостатком и холодом в селезенке и желудке следует с осторожностью употреблять его.

Одуванчик

Лидер по детоксикации: горчица

Рейтинг детоксикации:

Детокс-эффект: обладает детоксицирующим и противоотечным действием, укрепляет селезенку и способствует пищеварению, улучшает зрение и снижает артериальное давление.

Краткая информация: Клевер полевой, также известный как «земляная трава» или «ароматная трава», является дикорастущим растением с богатым составом питательных веществ. Согласно традиционной китайской медицине, клевер полевой обладает нейтральной природой и сладким вкусом, а также обладает такими свойствами, как обеззараживание и снятие отеков, укрепление селезенки и улучшение пищеварения, улучшение зрения и снижение артериального давления, охлаждение крови и остановка кровотечения, а также мочегонное действие и устранение затруднений при мочеиспускании. Он показан при таких заболеваниях, как кровь в моче, дизентерия, отеки, хлебчатая моча, почечный воспаление, покраснение и боль в глазах, гипертония, а также кровоизлияния в сетчатку глаза, вызванные гипертонией.

Современные медицинские исследования показали, что кресс-салат богат питательными веществами, такими как белки, жиры, сахара, клетчатка, витамин С, каротин и т. д., а также содержит значительное количество микроэлементов, включая кальций, железо, калий и магний. Кроме того, он обладает особым ароматом, и с его начинкой готовят весенние роллы, вареники, пельмени, получаются очень вкусными, и их можно есть снова и снова, не уставая от них — это качество, с которым не могут сравниться другие овощи.

Несмотря на то что кресс-салат является дикорастущим растением, он представляет собой питательный и сбалансированный овощ, который можно не только употреблять в свежем виде весной, но и собирать для хранения, чтобы наслаждаться им в течение длительного времени.

Рецепты для очищения организма и укрепления здоровья

Каша из крестовницы и лилии

Ингредиенты: 50 г крестовницы, 30 г лилий, 150 г риса, 30 г сахара.

Способ приготовления: разделить лилии на лепестки, варить кашу вместе с кресс-салатом и рисом; употреблять 2 раза в день, на завтрак и ужин.

Действие: снимает жар, выводит токсины, охлаждает кровь и обладает мочегонным действием.

Показания: кровь в моче.

Бульон из горчичной травы

Ингредиенты: 250 г кресс-салата, 15 г черного гриба.

Способ приготовления: горчицу и чёрные грибы промыть, сварить бульон с тофу и тонко нарезанной свининой, затем добавить горчицу и грибы и немного проварить. Употреблять вместо чая.

Действие: снижает артериальное давление, улучшает зрение.

Показания: гипертония.

Противопоказания

Клевер обладает родоразрушающим действием, поэтому беременным его употреблять не рекомендуется.

Горькая трава

Лидер по детоксикации: горькая трава

Рейтинг детоксикации:

Действие: обладает свойствами, снимающими жар и выводящими токсины, снимающими отеки и выводящими гной, а также останавливающими диарею и снимающими воспаление.

Краткая информация: Горькая трава — это ценный дикорастущий овощ, который в народной медицине часто собирают для приготовления в жареном виде, в салатах, в качестве начинки и для варки супов.

Согласно традиционной китайской медицине, горькая трава обладает холодной природой и горько-сладким вкусом, а также имеет множество полезных свойств: снимает жар и выводит токсины, снимает отеки и выводит гной, останавливает диарею и снимает воспаление. Её рекомендуют при бо-

лях и отеках в горле, паротитите, мастите, абсцессе кишечника и других заболеваниях.

Пищевая ценность горькой травы довольно высока. По данным анализов, в 100 граммах свежей травы содержится 1,8 грамма белка, 4,0 грамма углеводов, 5,8 грамма пищевых волокон, 120 миллиграммов кальция, 52 миллиграмма фосфора, а также микроэлементы, такие как цинк, медь, железо и марганец, и витамины B1, B2, C, каротин и никотиновая кислота. Кроме того, в нём содержатся такие химические вещества, как лактол, холин, винная кислота и горечины.

В нежных листьях горькой травы представлен полный набор аминокислот, причем соотношение различных аминокислот между собой оптимально. Употребление горькой травы способствует синтезу антител в организме, укрепляет иммунитет и улучшает работу мозга. Кроме того, богатый содержанием железа состав горькой травы помогает предотвратить анемию, а разнообразные неорганические соли и микроэлементы способствуют росту и развитию детей; многочисленные витамины также ускоряют заживление ран и предотвращают витаминную недостаточность.

Согласно данным современных медицинских исследований, горькая трава способствует регенерации клеток печени и улучшению её функции, а также может применяться для лечения вирусного гепатита с желтухой и других заболеваний. Согласно результатам недавних исследований, горькая трава обладает также противоопухолевым действием.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Сок горькой зелени

Ингредиенты: горькая трава, сахар по вкусу.

Способ приготовления: горькую зелень вымыть, растолочь до получения сока, добавить сахар — и напиток готов. Употреблять 3 раза в неделю.

Действие: снимает жар и охлаждает кровь.

Показания: сухость во рту, отсутствие аппетита и другие симптомы, связанные с раком печени.

Суп из горькой зелени и тыквы

Ингредиенты: горькая трава — 250 г, тыква — 100 г, черная слива — 30 г.

Способ приготовления: после варки съесть зелень и выпить бульон.

Действие: снимает жар, выводит токсины, стимулирует выработку слюны и утоляет жажду.

Показания: диабет.

Противопоказания

Горькая трава обладает холодной природой, поэтому её нельзя употреблять людям с недостатком и холодом в селезенке и желудке. Кроме того, горькую траву нельзя употреблять вместе с мёдом.

Одуванчик

Звезда детоксикации: одуванчик

Рейтинг детоксикации:

Действие: обладает свойствами, очищающими организм

от жара и токсинов, охлаждающими кровь, снимающими отеки, рассасывающими узелки и устраняющими нарывы.

Краткая информация: Одуванчик — это дикорастущий овощ с высокой питательной и лекарственной ценностью; его молодые ростки используются в пищу для утоления голода, а употребление в сыром виде обладает особым эффектом в профилактике и лечении инфекционных заболеваний.

Согласно традиционной китайской медицине, одуванчик обладает холодной природой и слегка горьким вкусом; он способен очищать организм от жара и токсинов, охлаждать кровь и снимать отеки, а также рассасывать узелки и нарывы; его рекомендуют при фарингите, остром тонзиллите, паротитите, гастроэнтерите, холецистите и инфекциях мочевыводящих путей. Современные медицинские исследования подтверждают, что одуванчик оказывает заметное подавляющее действие на множество видов бактерий.

Одуванчик содержит большое количество белков, жиров, углеводов, клетчатки, а также таких питательных веществ, как кальций, фосфор, железо, каротин, витамины группы В и витамин С; это не просто обычный овощ, а ценный лечебный продукт.

Исследования показали, что одуванчик также находит довольно широкое применение в косметологии. Будь то сухая, жирная или стареющая кожа, а также веснушки, пигментные пятна, дерматиты, угри, акне, седые волосы или выпадение волос — одуванчик помогает устранить эти «недостатки

красоты».

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Каша из одуванчика

Ингредиенты: 30 г одуванчика, 100 г риса япониса,

Способ приготовления: сварить в кашу, употреблять в тёплом виде.

Действие: снимает жар, выводит токсины, снимает отеки и рассасывает узелки.

Отвар из одуванчика

Ингредиенты: одуванчик — 30 г.

Способ приготовления: варить в 450 мл чистой воды 10–15 минут, отцедить и пить тёплым. Повторить отвар ещё раз, принимать 1–2 раза в день, одновременно полоскать горло слабым солевым раствором 3–4 раза в день.

Действие: снимает жар, выводит токсины, стимулирует выработку слюны и утоляет жажду.

Показания: острый и хронический фарингит.

Противопоказания

Одуванчик обладает охлаждающим действием, поэтому его не следует употреблять людям с недостатком и холодом в селезенке и желудке.

Маланьтоу

Звезда детоксикации: маланту

Рейтинг детоксикации:

Детокс-эффект: обладает свойствами, очищающими от жара и токсинов, охлаждающими кровь и останавливающи-

ми кровотечение, а также выводящими влагу и снимающими отеки.

Краткая информация: Маланьтоу также известен как малань, малай, придорожная ромашка, куриная трава и т. д. Содержит воду, кальций, фосфор, железо, каротин, калий, витамин В, никотиновую кислоту и многие другие питательные вещества.

Согласно традиционной китайской медицине, маланту обладает острым и прохладным вкусом, слегка холодным характером и обладает свойствами, очищающими от жара и токсинов, охлаждающими кровь и останавливающими кровотечение, а также выводящими влагу и снимающими отеки; оказывает вспомогательное лечебное действие при болях и отеках в горле, нарывах и язвах, желтухе, отеках, дизентерии, мутном мочеиспускании и других заболеваниях.

Маланьтоу — одна из съедобных диких трав весны. Раньше, чтобы съесть маланьтоу, людям приходилось собирать её в поле, но сейчас эту дикую траву выращивают в промышленных масштабах. Маланьтоу, выращенная в теплицах, имеет изящный и утончённый вид, листья нежно-зелёного цвета, а стебли — белые.

Маланьтоу не только обладает приятным ароматом и вкусом, но и является ценным лекарственным средством, обладающим свойствами снятия жара и выведения токсинов, охлаждения крови и остановки кровотечения, а также мочегонным действием; его можно использовать в качестве вспо-

могательного средства при лечении распространенных заболеваний.

Рецепт для детоксикации и оздоровления

Малантоу с ламинарией

Ингредиенты: маланьтоу — 250 г, ламинария — 50 г.

Способ приготовления: ламинарию замочить в холодной воде на 6 часов, бланшировать в кипящей воде 10 минут, вынуть, нарезать соломкой, смешать с маланьтоу в большой миске, добавить поваренную соль, глутамат натрия, коричневый сахар и кунжутное масло, тщательно перемешать. Подавать в качестве гарнира к блюдам, употреблять в произвольных количествах.

Эффект: снижает уровень липидов и артериальное давление.

Показания: гипертония.

Жареный малантоу

Ингредиенты: 30 г свежих корней маланьтоу

Способ приготовления: отварить корни маланьтоу в воде и принимать по одной дозе в день.

Действие: нейтрализует кислоту, обезболивает, оказывает вяжущее действие.

Показания: язвенная болезнь.

Противопоказания

Маланьтоу обладает слегка холодной природой, поэтому его не следует употреблять людям с недостатком тепла в селезенке и желудке.

Красный цвет

Лидер по детоксикации: красноцвет

Рейтинг детоксикации:

Детокс-эффект: обладает свойствами, очищающими от жара и токсинов, охлаждающими кровь и останавливающими кровотечение, а также выводящими влагу и снимающими отеки.

Краткая информация: красноцвет, также известный как пурпурный одуванчик, — это дикорастущий овощ; все растение можно использовать в качестве овоща для жарки, оно обладает приятным вкусом.

Согласно традиционной китайской медицине, красноцветная капуста имеет нейтральный характер и острый вкус, обладает такими свойствами, как обеззараживание и снятие воспаления, укрепление селезенки и повышение энергии, изгнание ветра и улучшение зрения, а также выведение жидкости и снятие боли. Она подходит для лечения таких заболеваний, как невралгия, вирусный гепатит, отек на фоне недостаточного питания, нарушение менструального цикла, повышенные выделения из влагалища, геморрой, опоясывающий лишай, нарывы и гнойные воспаления.

Рецепты для детоксикации и оздоровления

Напиток из корней красного цветка

Ингредиенты: 30 г корней красного капуста

Способ приготовления: отварить корни красного цветка в воде, пить 2–3 раза в день.

Действие: обеззараживает, снимает воспаление, обладает мочегонным и обезболивающим действием.

Показания: затрудненное мочеиспускание, мочевая лимфа, учащенное и срочное мочеиспускание, кровь в моче.

Каша из корней красного капуста и плодов гинкго

Ингредиенты: 10 плодов гималаийского ореха, 30 г плодов водяного ореха, 15 г корня красного цветка.

Способ приготовления: мелко нарезать красный цветной капустный корень, добавить его вместе с белыми орехами и плодами водяного лилии в кипящую кашу из клейкого риса и варить до готовности; добавить соль, глутамат натрия и кунжутное масло по вкусу — блюдо готово к употреблению.

Действие: уменьшает мочеиспускание и останавливает ночные поллюции.

Показания: почечная недостаточность с недостаточным мочеотделением.

Противопоказания

Цветки сафлора содержат вещества, вызывающие чувствительность к солнечному свету, поэтому их запрещено употреблять лицам, страдающим аллергическим дерматитом.

Спаржа

Лидер по детоксикации: спаржа

Рейтинг детоксикации:

Детокс-эффект: обладает детоксицирующим и противораковым действием, а также питает «инь» и увлажняет «су-

хость».

Краткая информация: спаржа — это овощ с нежными стеблями, содержащий множество питательных веществ. Согласно традиционной китайской медицине, спаржа имеет слегка тёплый характер и сладко-горький вкус; обладает детоксицирующим и противораковым действием, питает «инь» и увлажняет сухость, укрепляет селезенку и повышает энергию, стимулирует выработку слюны и утоляет жажду; подходит при экземе, невралгии, отсутствии аппетита, остром и хроническом гепатите, циррозе печени и различных видах рака.

Спаржа является щелочным продуктом, и содержащиеся в ней щелочные компоненты способны нейтрализовать кислотные вещества в организме. Таким образом, регулярное употребление спаржи позволяет изменить кислотную среду в организме, регулировать кислотно-щелочной баланс, а также предотвратить и уменьшить вред, наносимый организму кислотными продуктами. Пациентам, страдающим болями в суставах, длительное употребление спаржи может облегчить симптомы и избавить от боли.

Содержащийся в спарже аспарагинамид также является эффективным средством для очищения почек от токсинов и способствует удалению почечных камней; кроме того, спаржа снижает реабсорбцию в почечных канальцах, оказывая мочегонное и детоксицирующее действие.

Корневища спаржи содержат такие полезные для орга-

низма вещества, как сапонины, фруктаны и аминокислоты. Высушенные корневища спаржи, измельчённые в порошок, можно принимать в качестве мочегонного средства или лечебного чая.

Зелёная спаржа особенно богата витаминами и минералами — в первую очередь витамином С: в 100 граммах спаржи содержится около 37 миллиграммов витамина С. Поэтому спаржа также является идеальным продуктом для укрепления иммунитета и сжигания жира.

Рецепт для детоксикации и оздоровления

Каша из спаржи и красных фиников

Ингредиенты: 50 г свежей спаржи, 15 красных фиников, 100 г риса япониса.

Способ приготовления: спаржу вымыть и мелко нарезать, финики вымыть и вместе с рисом японикой положить в кастрюлю, варить на медленном огне до получения густой каши, употреблять в теплом виде утром и вечером по 2 раза.

Действие: укрепляет селезенку и желудок, предотвращает и борется с раком.

Показания: различные виды рака.

Спаржа с грибами шиитаке

Ингредиенты: 200 г спаржи, 100 г размоченных грибов шиита.

Способ приготовления: спаржу и грибы шиита обжарить вместе с глутаматом натрия, солью и другими приправами.

Эффект: обезболивающий и снимающий отеки.

Показания: профилактика рака и уменьшение опухолей.

Противопоказания

Спаржу не рекомендуется употреблять в сыром виде, а также не следует хранить её слишком долго перед употреблением. При употреблении консервированной спаржи следует учитывать: консервированная спаржа содержит большое количество солей натрия, поэтому людям, которым противопоказан натрий, следует избегать её употребления; однако можно употреблять свежую или замороженную спаржу, а также консервированную спаржу с низким содержанием натрия.

Бамбуковые побеги

Лидер по детоксикации: бамбуковые побеги

Рейтинг детоксикации:

Действие: стимулирует перистальтику кишечника и способствует пищеварению.

Краткая информация: Существует множество видов бамбуковых побегов, которые можно условно разделить на три категории: зимние, весенние и «хлыстовые». Зимние побеги — это нежные побеги бамбука, растущие под землей зимой; они белого цвета, нежные по текстуре и имеют приятный вкус; «хлыстовые» побеги — это нежные ветви бамбука, растущие в почве летом; они похожи на конскую хлыст, белого цвета, хрупкие по текстуре, с слегка горьковатым, но свежим вкусом.

Бамбуковые побеги — это продукт с низким содержанием

углеводов и жиров и высоким содержанием клетчатки; они содержат значительное количество грубой клетчатки, способной стимулировать перистальтику кишечника, способствовать пищеварению, своевременно выводить из кишечника каловые массы и токсины, а также избавлять от запоров, поэтому их ещё называют «очищающим овощем»; это эффективный овощ для детоксикации, похудения и укрепления здоровья.

Согласно традиционной китайской медицине, бамбуковые побеги обладают холодной природой и сладким вкусом, а также обладают такими свойствами, как снятие жара и выведение токсинов, рассасывание мокроты и снятие скопления газов, а также мочегонным действием и снятием отеков; они оказывают хорошее вспомогательное лечебное действие при таких заболеваниях, как кашель, задержка пищи в желудке, запор, отеки, диабет, гнойные язвы, затрудненное проявление симптомов кори и краснуха.

Кроме того, бамбуковые побеги содержат полисахариды, обладающие противораковым действием, поэтому они имеют определённый противораковый эффект.

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.