
РЭЙКО ТАКАМОРИ
Дайте телу почувствовать лёгкость
ВОСТОЧНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ОЧИЩЕНИИ ОРГАНИЗМА

Рэйко Такамори

Дайте телу почувствовать лёгкость. Восточные представления об очищении организма

https://litres.ru/74731237
SelfPub; 2026

Аннотация

Вам продают очередное «очищение». А вы понимаете, что именно вам предлагают?

Соки, травы, массаж, дыхательные упражнения. За словом «детокс» скрывается целый набор восточных представлений о теле. Эта книга позволяет заглянуть внутрь: что автор называет токсинами, почему связывает самочувствие с питанием и движением, какую роль отводит банным процедурам и другим практикам.

Читайте, чтобы разобраться в этой логике и составить собственное мнение. Здесь достаточно подробностей, чтобы уйти от рекламных обещаний к содержательным вопросам. Прежде чем тратиться на очередной курс очищения, потратьте время на понимание того, что вам продают.

Содержание

Введение 4
Конец ознакомительного фрагмента. 116

Рэйко Такамори
Дайте телу почувствовать лёгкость. Восточные представления об очищении организма

Введение

В последние годы детоксикация стала настолько популярной, что порой создаётся впечатление, будто без «выведения токсинов» женщина не сможет сохранить красоту, мужчина — мужественность, а пожилой человек — продлить жизнь. Действительно ли очищение организма настолько важно? Каждый день мы вдыхаем различные вредные вещества, часть которых может накапливаться в органах и крови. Если они быстро выводятся, это считается признаком здоровья. Но если организм не справляется с выведением или токсинов поступает слишком много, могут появиться следующие проблемы: частые простуды и грипп; периодические или хронические запоры; головные боли, боли в спине, пояснице и суставах; учащённое сердцебиение и стенокардия;

бессонница, беспокойство, тревога и депрессия; пятна на коже; быстрая утомляемость, неприятный запах изо рта и от тела; тошнота, рвота и диарея; кожные аллергии, угревая сыпь и экзема; кашель, повышенная чувствительность бронхов и астма; нервное напряжение и отсутствие аппетита. В таких случаях, как говорится в книге, стоит задуматься об очищении организма.

На протяжении жизни здоровью человека угрожают самые разные «убийцы»: ухудшение условий жизни, нездоровые привычки и самоотравление из-за накопления шлаков в организме. Среди этих факторов главным виновником автор называет токсины.

В процессе обмена веществ организм должен своевременно выводить токсины и продукты обмена. В противном случае их накопление может нарушить работу органов, ухудшить здоровье и даже поставить под угрозу жизнь.

В организме существует целая система путей, по которым выводятся ненужные вещества: кровеносные и лимфатические сосуды, дыхательные пути, пищеварительный тракт, потовые железы, мочевыводящие пути, каналы, связывающие различные органы, а также меридианы. Согласно традиционной китайской медицине, когда организм наполнен «праведной энергией» (чжэнци) и все его функции работают нормально, токсины выводятся естественным образом и мы остаёмся здоровыми. Если же их слишком много и «праведная энергия» не справляется с ними, токсины задерживают-

ся и вредят организму.

Согласно традиционной китайской медицине, внешние и внутренние токсины могут нарушать движение ци и крови и затруднять естественные процессы подъёма, опускания, входа и выхода ци. В результате нарушается согласованная работа внутренних органов. Это может проявляться головокружением, головной болью, умственным и физическим истощением, бледностью, раздражительностью и тревогой, неприятным запахом изо рта, отсутствием аппетита, ожирением, вздутием и болями в животе, запорами, затруднённым стулом, сухостью кожи и стула, пигментными пятнами, потерей упругости кожи, угревой сыпью и другими симптомами. Такие нарушения также ослабляют иммунитет, повышают уязвимость к болезням и ускоряют старение.

В традиционной китайской медицине старение также связывают с нарушением равновесия инь и ян, дисгармонией ци и крови и затруднением движения ци вверх и вниз, внутрь и наружу. Предполагается, что со временем эти нарушения отражаются на работе внутренних органов и состоянии тканей. Поэтому равновесие инь и ян и свободное движение ци и крови считаются основой здоровья и долголетия.

С возрастом внутренние органы постепенно стареют, а способность организма выводить токсины ослабевает. К тому же за долгие годы на него воздействуют всё новые внешние и внутренние вредные вещества. Это усугубляет нарушения работы органов, обмена веществ и усвоения пита-

тельных веществ, затрудняет поступление и преобразование необходимых веществ и препятствует выведению токсинов и отходов. В традиционной китайской медицине оба фактора связывают с истощением «праведной энергии», нарушением равновесия инь и ян и угасанием функций внутренних органов. Они усиливают друг друга, образуя замкнутый круг, который ускоряет старение, приводит к преждевременной утрате здоровья и мучительным болезням.

Поэтому детоксикация считается необходимой мерой для тех, кто стремится замедлить старение и сохранить здоровье. Современный образ жизни — избыток мяса и рафинированных продуктов, курение, алкоголь, высокий уровень стресса и недостаток движения — затрудняет естественное выведение токсинов. Согласно изложенной в книге концепции традиционной китайской медицины, для восстановления здоровья и жизненной энергии необходимо очищать организм различными способами.

Своевременное выведение задержавшихся в организме токсинов и шлаков — единственный способ предотвратить и замедлить интоксикацию организма.

В организме каждого человека есть токсины, все мы стремимся к здоровью, и каждому необходимо очищение. Очищение — важное условие здоровья.

Детоксикация — первый шаг на пути к здоровью. Чтобы помочь вам избежать ошибок в заботе о себе, выбрать разумную программу очищения организма и укрепления здо-

ровья, мы подготовили эту книгу, стараясь сделать её простой и практичной. Если вы хотите поддерживать здоровье и укреплять иммунитет естественными способами, начните знакомство с методами детоксикации вместе с этой книгой.

Пусть эта книга поможет вам создать свежий, естественный и свободный от загрязнений мир, в котором вы сможете ощутить всю легкость и облегчение, которые дарит детоксикация! Пусть она принесет вам настоящее счастье и здоровье!

Небольшой тест: насколько сильно «токсины» любят вас?

Токсины — настоящие убийцы здоровья человека. Они проникают повсюду, не оставляя ни единой щели, и даже самые ловкие и находчивые современные женщины, несмотря на множество стрессов, не в силах удержать «токсины» за дверью, а те незаметно разрушают кожу. Когда на коже без видимой причины появляются такие проблемы, как шероховатость, тусклость, жирность и т. д., мы вынуждены предупредить вас: вы уже отравились.

Отравление! Звучит довольно страшно, но на самом деле, с медицинской точки зрения, это состояние «субздоровья», находящееся между здоровьем и болезнью. Человек чувствует постоянную усталость и слабость, становится раздражительным, а работоспособность снижается.

Как определить, что количество токсинов в вашем организме достигло уровня, когда их необходимо вывести? Хотите узнать, сколько токсинов скрывается в вашем организме?

Иногда это невозможно определить невооруженным глазом. Пройдите тест: если у вас наблюдаются несколько из перечисленных ниже симптомов, это означает, что в вашем организме накопилось немало токсинов. Если не принять своевременные меры, здоровье будет всё дальше уходить от вас, а болезни начнут незаметно приближаться.

В последние два месяца у вас был особенно сильный стресс на работе, вам часто приходилось работать сверхурочно, и вы уже привыкли ложиться спать ранним утром. (Да, Нет)

2. Даже после небольшого приема пищи чувствуете вздутие живота. (Да, Нет)

3. В последнее время цвет кожи, кажется, значительно потемнел — конечно, это вовсе не здоровый смуглый оттенок, а тусклый желтовато-коричневый. (Да/Нет)

4. Вы нервничаете и легко пугаетесь. (Да/Нет)

5. Утром, глядя в зеркало, замечаю, что кожа утратила блеск и выглядит очень тусклой. (Да/Нет)

6. Часто страдаете запорами или диареей. (Да, Нет)

7. По дороге на работу вы встретили бывших коллег, и все они сказали, что вы сильно похудели и выглядите изможденной. (Да, Нет)

8. Часто страдаете бессонницей, качество сна низкое, после пробуждения по-прежнему чувствуете усталость. (Да/Нет)

9. Вы едите нерегулярно, в основном заказываете еду на

дом или питаетесь фаст-фудом. (Да, Нет)

10. Погода уже не такая жаркая, но жирность кожи лица, напротив, усилилась. (Да, Нет)

11. Вы быстро устаете, часто чувствуете физическое истощение. Часто простужаетесь или перегреваетесь, легко потеете, у вас влажные ладони и стопы. (Да/Нет)

12. На щеках, лбу и подбородке постоянно появляются прыщи и угри. (Да, Нет)

13. Часто испытываете беспокойство, подавленное настроение и депрессию. (Да, Нет)

14. Цвет уже имеющихся пигментных пятен становится более насыщенным. (Да, Нет)

15. Вы склонны к «внутреннему жару», у вас неприятный запах при дыхании, неприятный запах изо рта и тела; газы имеют довольно резкий запах. (Да/Нет)

16. Кожа сухая и шероховатая, на ощупь очень неприятная. (Да, Нет)

17. Цвет лица тусклый, на коже появляются пигментные пятна. (Да/Нет)

18. Головные боли, боли в пояснице и суставах. (Да, Нет)

19. В уголках глаз и рта появились мелкие морщинки, хотя и не очень заметные. (Да/Нет)

20. Появление темных кругов и мешков под глазами, несмотря на то, что вы регулярно используете крем для кожи вокруг глаз утром и вечером. (Да/Нет)

21. Отрыжка, вздутие живота. (Да, Нет)

22. Снижение защитных функций кожи, склонность к повышенной чувствительности. Кожа становится сухой или жирной, на ней легко появляются покраснения, пигментные пятна и мелкие узелки. (Да, Нет)

23. Частое мочеиспускание (моча светлого цвета), редкое мочеиспускание (моча темно-красного цвета), резь при мочеиспускании, отечность конечностей. (Да/Нет)

24. Затуманенность сознания, ухудшение памяти, сильные колебания настроения, склонность к гневу. (Да, Нет)

25. Ожирение. (Да/Нет)

Посмотрите на приведенные выше 25 ситуаций: на сколько из них вы ответили «да»? Результаты показывают: чем больше таких симптомов наблюдается у вас, тем больше токсинов накопилось в вашей коже и тем более срочно вам необходимо провести детоксикацию.

Глава 1.

Откуда берутся токсины — раскрытие тайны токсинов, скрывающихся рядом с нами

Заботьтесь о себе, начиная с детоксикации

Согласно исследованиям, в организме взрослого человека, не прошедшего детоксикацию, в обычных условиях накапливается до 4 кг или даже больше вязких токсичных отходов! Именно это и являются токсинами.

Когда-то был лозунг: «Ни в коем случае не умирайте от невежества!» Это не пугающие слова: многие люди из-за своего невежества и небрежности, из-за недостаточного пони-

мания себя, начинают принимать лекарства только тогда, когда заболевают, что приводит к постепенному ухудшению состояния здоровья.

Невежество — это то, что мы должны знать, но не стремимся понять; халатность — это то, что мы уже знаем, но не придаем этому значения.

Мы становимся всё более занятыми: ходим всё быстрее, говорим всё быстрее, едим всё быстрее, но при этом упускаем из виду, что наш организм пытается угнаться за этим быстрым ритмом, а наша пищеварительная система по-прежнему работает в соответствии со собственными часами. Всё, что не переваривается и не выводится из организма, накапливается внутри, образуя токсины.

Когда мы голодны, мы едим полуфабрикаты — высококалорийные, с высоким содержанием фосфора и большим количеством приправ (эксперименты доказали, что если мышь будет питаться лапшой быстрого приготовления в течение 21 дня подряд, это приведёт к её гибели); когда мы хотим пить, мы пьём колу и газированные напитки, не содержащие никаких питательных веществ, а кофеин, входящий в их состав, ещё больше увеличивает нагрузку на почки.

Кроме того, мы ежедневно вдыхаем загрязнённый воздух, подвергаемся чрезмерному воздействию радиации, употребляем слишком много обработанных продуктов с консервантами и испытываем сильный эмоциональный стресс — всё это приводит к тому, что всё больше людей находятся в со-

стоянии субздоровья.

Согласно статистике, в последние годы в нашей стране наблюдается явная тенденция к росту числа «болезней благосостояния», вызванных заболеваниями кишечника, включая гипертонию, гиперлипидемию и гипергликемию. Число пациентов с гипертонией по стране достигает 134 миллионов, ежегодно к ним прибавляется 3 миллиона человек; число больных диабетом составляет 30 миллионов человек, что в 5 раз превышает показатель 20-летней давности; по количеству больных Китай занимает второе место в мире, и тенденция к росту продолжается; сердечно-сосудистые и цереброваскулярные заболевания стали основной причиной смертности, ежегодно более миллиона человек умирают от инсульта; число людей, страдающих ожирением, достигло 70 миллионов, а потенциальная группа риска составляет 200 миллионов человек; в некоторых прибрежных городах доля людей с избыточным весом достигает 50%…

Все это связано с накоплением токсинов в нашем организме. С момента рождения и до самой смерти человек непрерывно осуществляет обмен веществ, ежедневно пополняя запасы питательных веществ и выводя отходы. По разным причинам некоторые невыведенные отходы задерживаются в организме, образуя токсины, которые нарушают внутреннее равновесие организма.

Когда организм «перегружен» токсинами, возникают такие симптомы, как частые головные боли, хроническая уста-

лость, повышенная чувствительность желудочно-кишечного тракта, запоры, шероховатая и тусклая кожа, аллергия и т. д.

Мы обращаемся в больницу, но не можем понять, чем именно мы больны, хотя всегда чувствуем дискомфорт: бессонница, прыщи, вялость, склонность к простудам, вспыльчивость, лишний вес и т. д. Все очень просто: это токсины в организме дают о себе знать.

Забота о себе начинается с детоксикации!

Токсины, образующиеся внутри организма

Под токсинами понимаются вещества, оказывающие негативное воздействие на организм. Внутренние токсины — это продукты обмена веществ, образующиеся в процессе метаболизма, такие как: свободные радикалы, застоявшиеся каловые массы, холестерин, жиры, мочевая кислота, молочная кислота, задержка жидкости и застой крови. Внешние токсины — это неблагоприятное воздействие внешней среды на организм, например: загрязнение атмосферы, остатки пестицидов в овощах, выхлопные газы автомобилей, промышленные выбросы, химические вещества, консерванты в продуктах питания, превышающие норму содержание тяжелых металлов в косметике, «нездоровая» еда и другие побочные эффекты современной цивилизации, а также патогенные микроорганизмы, которые различными путями воздействуют на организм и вызывают заболевания.

Свободные радикалы

Свободные радикалы — это продукты окислительных ре-

акций в организме человека; они непрерывно образуются и постоянно участвуют в различных физиологических и патологических процессах. Они играют важную роль в процессе старения организма, а также во многих ферментативных реакциях и фармакологических процессах. Эти вещества являются главной причиной старения организма и представляют собой эндогенные токсины, наносящие наибольший вред здоровью человека.

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 коллагеназы, вызывать распад гиалуроновой кислоты и т. д., что приводит к старению кожи. Свободные радикалы также могут воздействовать на гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось, вызывая увеличение уровня кортикотропина, что приводит к появлению пигментных пятен, мелазмы и т. д.

С точки зрения профилактики старения кожи детоксикация играет чрезвычайно важную роль. Свободные радикалы также повреждают белки, жиры, ДНК, РНК и другие компоненты организма, что приводит к канцерогенезу или гибели большого количества клеток.

Свободные радикалы являются побочными продуктами окислительных процессов в организме человека. Они нано-

сят огромный вред организму, повреждая дезоксирибонуклеиновую кислоту и коллаген, разрушая ткани и клетки. Они не только ускоряют процесс старения человека, но и вызывают более 80 видов хронических заболеваний, включая морщины, атеросклероз, инсульт, инфаркт миокарда, диабет, суставные невралгии, катаракту, пигментные пятна и рак; поэтому свободные радикалы в современной мировой медицине общепризнаны как «причина старения и источник всех болезней».

Стратегия детоксикации

Чтобы нейтрализовать свободные радикалы и замедлить старение, следует употреблять больше овощей и фруктов, таких как батат, клубника, виноград, боярышник, финики, морковь, лилия, лук, зимнюю дыню, огурцы, капусту, помидоры, свиную кровь, соевые бобы, грецкие орехи, арахис, фисташки, кешью и т. д. Кроме того, ежедневное употребление 150 мл вина также способствует выведению свободных радикалов.

Застоявшиеся каловые массы

Кал в толстой кишке человека также является одним из видов токсинов. В здоровой толстой кишке содержится 85 % молочнокислых бактерий и 15 % кишечной палочки; когда их количество уравновешено, организм находится в состоянии баланса. Молочнокислые бактерии способствуют перистальтике толстой кишки и нормальному стулу.

Однако кишечник человека длинный и извилистый, и

многие остатки отходов задерживаются в его изгибах, не выводясь из организма, что приводит к образованию застоя кала.

Вред

Согласно традиционной китайской медицине, токсины, содержащиеся в накопившихся каловых массах, являются источником всех болезней, тогда как западная медицина считает, что основным источником токсинов в организме являются отходы, образующиеся в результате метаболизма жиров, углеводов, белков и других веществ, а также продукты расщепления пищи в кишечнике.

Из этого следует, что вред от застоя кала огромный. Если кал не выводится из организма в течение 12–24 часов после образования, он начинает гнить и разлагаться в кишечнике, превращаясь в среду для размножения и накопления бактерий, и даже может вновь всасываться кишечником, нанося организму ещё больший вред.

Стратегия детоксикации

Регулярное употребление продуктов, богатых клетчаткой, таких как: нешлифованный рис, овощи, фрукты, алоэ вера, чернослив и т. д., способствует нормальному стулу.

Ежедневный регулярный стул сокращает время пребывания кала в кишечнике и способствует своевременному выведению токсинов из кала.

Каждое утро натощак выпивайте стакан теплой воды — это способствует нормальному стулу и выведению токсинов

с мочой.

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

Холестерин

Холестерин является незаменимым веществом в процессе развития организма человека; он входит в состав клеточных мембран и играет важную роль в поддержании и питании клеточных мембран, а также в обеспечении их стабильности.

Холестерин также является важным сырьем для синтеза стероидных гормонов в организме: после метаболизма он преобразуется в прогестерон, из которого затем синтезируются кортикостероиды, прогестерон, 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.

Вред

Холестерин является фактором риска развития сердечно-сосудистых и цереброваскулярных заболеваний. Избыток холестерина в организме откладывается на стенках кровеносных сосудов, что приводит к их постепенному сужению, в результате чего возникает гипертония и закупорка сосудов; в тяжелых случаях это может привести к развитию ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности и атеросклероза.

Многие люди не знают своего уровня холестерина, а некоторые, даже зная о его повышенном уровне, не лечатся, поэтому многие пациенты обнаруживают у себя гиперхолестеринемию только после перенесённого инфаркта миокарда или инсульта.

Рекомендации по выведению токсинов

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

Частые небольшие приёмы пищи или употребление рыбы три раза в неделю также способствуют снижению уровня холестерина.

Ежедневно употребляйте полстакана овсяных хлопьев.

Жиры

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

Молодые люди часто употребляют пищу с избыточным содержанием питательных веществ и жиров, много занимаются спортом, но при этом часто забывают восполнять запасы воды в организме, что легко приводит к повышению вязкости крови.

Опасность

Постоянное повышение вязкости крови приводит к отложению большого количества липидов на внутренних стен-

ках 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 отложения липидов объединяются с отмирающими клетками и клеточными остатками, что способствует образованию тромбов, закупоривающих 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.

Стратегия детоксикации

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

Ешьте больше овощей и фруктов, чтобы снизить содержание жиров.

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

Регулярно употребляйте витамин С и занимайтесь спортом.

Мочевая кислота

Мочевая кислота является конечным продуктом метабо-

лизма веществ, называемых «пуринами», которые входят в состав клеточных нуклеиновых кислот, и в итоге выводится почками.

Вред

Почки по своей природе обладают детоксикационной функцией, 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 нем, превращаясь в токсины. Кроме того, при нарушении выведения мочевой кислоты она отлагается в мягких тканях или суставах, что может вызывать покраснение, припухлость, болезненность, повышение температуры в области суставов, а также их деформацию.

При повышенном уровне мочевой кислоты в крови кристаллы мочевой кислоты накапливаются в различных частях тела, что приводит к развитию подагры.

Рекомендации по выведению токсинов

Пейте больше воды, меньше алкоголя.

Не употребляйте чрезмерное количество жиров и белков.

Сократите потребление пуринов, ешьте больше овощей, фруктов, яиц, молочных продуктов, риса, пшеницы и других продуктов с низким содержанием пуринов. Ограничьте употребление субпродуктов, рыбы, креветок, грибов шиитаке и т. п.

Молочная кислота

Молочная кислота мягко удаляет омертвевшие клетки ро-

гового слоя, делая цвет лица более светлым. Молочная кислота подавляет рост и размножение вредных микроорганизмов в кишечнике, таких как газообразующие бактерии и условно-патогенные микроорганизмы.

Вред

При длительных физических нагрузках или активных передвижениях в организме человека легко образуется молочная кислота, которая вместе с продуктами распада глюкозы постоянно накапливается в организме и приводит к закислению крови. При накоплении молочной кислоты организм впадает в состояние усталости, появляются боли в пояснице и спине, общая слабость, движения становятся вялыми и неловкими.

Рекомендации по выведению токсинов

После тренировки выполняйте простые упражнения: медленную пробежку, растяжку и массаж. Это способствует снижению уровня молочной кислоты, накопленной в мышцах, эффективно снимает усталость и придает энергию.

Пейте кислые напитки, такие как уксус и фруктовые соки, чтобы подавить выработку молочной кислоты.

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

«Водяная токсичность» и застой крови

«Водяная токсичность» — это состояние, возникающее при неравномерном распределении жидкостей в организме, то есть при нарушении водного обмена. Водяная токсич-

ность возникает из-за употребления чрезмерного количества холодной пищи или нарушения водного обмена в организме, что приводит к неравномерному распределению жидкостей. Застой крови — это старая, отработанная, загрязнённая кровь в организме, которая является результатом нарушения циркуляции ци, крови и жидкостей, а также нарушения периферического кровообращения.

Опасности

«Водяная токсичность» вызывает нарушения потоотделения и мочеотделения, а также отеки.

Застой крови приводит к недостатку питательных веществ в клетках и мышцах, вызывая боли в пояснице и спине; одновременно снижается температура поверхности тела, появляется ощущение холода, что приводит к таким симптомам, как ожирение.

Стратегия детоксикации

Для лечения «водной токсичности» используются такие средства традиционной китайской медицины, как белый атрак, синий атрак и пористый гриб.

Для стимулирования кровообращения и рассасывания застоя крови используют косточки персика, кору пиона и пиявки.

Употребление яблок способствует выведению этих двух видов токсинов из организма.

Внешние токсины

Токсины, поступающие с пищей

Маринованные продукты

Многие любят есть соленые овощи, то есть различные соленые овощи и мясо, особенно когда у них нет аппетита.

Вред

Однако следует помнить, что все эти маринованные продукты содержат нитрозиновые соединения, которые в кишечнике могут превращаться в нитрозамины — сильные канцерогены, поэтому маринованные продукты не следует употреблять в больших количествах.

Способы выведения токсинов

Эти канцерогенные вещества можно удалить с помощью варки в воде или высушивания на солнце.

Что касается питания, то такие продукты, как горькая тыква, чёрные грибы, сладкий картофель, зимняя дыня, маш, имбирь, чеснок, яблоки, бананы, ананасы, пион, грейпфрут, киви, инжир, арбуз, боярышник, сливы, лимон, дуриан, кокос, китайский укроп, ламинария, зеленый перец, фасоль, побеги бамбука, морковь, дикий ямс, капуста, водяной шпинат и т. д. — являются отличными средствами для выведения токсинов.

Продукты, содержащие свинец

Вдыхание загрязнённого воздуха, употребление загрязнённой воды и напитков, употребление продуктов и лекарств с избыточным содержанием свинца, длительное воздействие веществ с высоким содержанием свинца и проживание в среде с повышенным содержанием свинца — например, вы-

хлопные газы автомобилей, употребление продуктов, содержащих свинец, таких как попкорн, яйца в соусе, консервированные продукты или напитки, а также жареные булочки, рисовая лапша, желе из маниоки, масляные лепешки и т. п., а также использование косметики и средств для мытья, окрашивания и укладки волос, содержащих свинец, — всё это может привести к повышению уровня свинца в организме.

Вред

Свинец является одним из главных «убийц» клеток головного мозга. Свинец приводит к значительному снижению уровня адреналина, дофамина и серотонина в головном мозге, что вызывает затруднение нервной проводимости и приводит к ухудшению памяти, деменции, задержке умственного развития и другим симптомам. Чрезмерное поступление свинца в организм человека также напрямую нарушает функции ДНК — генетического материала нервных клеток, что не только повышает риск развития деменции, но и приводит к бледному цвету лица и преждевременному старению.

Стратегия детоксикации

Детоксикация с помощью питания: черный гриб, побеги бамбука, маш, молоко, соевое молоко, чечевица, карамбола, корни лотоса, зимняя дыня, огурец, зеленые овощи, манго, сельдерей, горох, фасоль, помидоры и т. д.

Используйте биологически активные добавки, способствующие выведению свинца: морской огурец, ламинария,

водоросли, черные финики, зеленый лук, пшеничные отруби, чай улун, шиповник, киви и т. д., а также пищевые волокна.

С осторожностью подходите к выбору косметических средств для устранения пигментных пятен: выбирайте продукцию проверенных брендов и обязательно проверяйте наличие регистрационного номера для специальных косметических средств.

Сократите потребление продуктов, содержащих свинец, таких как яичные яйца и попкорн.

Особое внимание следует уделять детям: не позволяйте им грызть учебные принадлежности, чтобы избежать отравления свинцом.

Продукты с плесенью

Многие пожилые люди ведут скромный образ жизни и очень бережно относятся к продуктам питания, поэтому даже если они заплесневели или в них завелись черви, они не решаются их выбросить.

Опасность

На самом деле, при появлении плесени на зерновых, бобовых, рыбе, маслах и т. п. образуется большое количество болезнетворных микроорганизмов и афлатоксинов; попадая в организм человека, эти токсины в легких случаях вызывают диарею, рвоту, головокружение, помутнение зрения, раздражительность, энтерит, снижение слуха и общую слабость; в тяжелых случаях — рак, врожденные аномалии и прежде-

временное старение.

Стратегия детоксикации

Детоксикация с помощью питания: грибы шиитаке, горькая дыня, папайя, белый гриб, бананы, лимоны, апельсины, китайская капуста, кинза, свиная кровь, дыня, шпинат, грейпфрут, китайский укроп, салат-латук и т. д.

Не употребляйте заплесневелые продукты. Удалите заплесневелые продукты и кормите животных свежими продуктами.

Перекисные липиды

Перекисные липиды — это то, что мы обычно называем «горчковатым привкусом»; это перекиси ненасыщенных жирных кислот. Перекисные липиды образуются в растительном масле, использованном для жарки, при длительном хранении; они также образуются в печенье, выпечке, жареных продуктах и т. д. при длительном хранении, когда жиры прогоркают.

Вред

Попадая в организм, перекисные липиды оказывают крайне разрушительное воздействие на кислотно-щелочной баланс и витамины. Если перекисные липиды длительно поступают с пищей и накапливаются в организме, это может привести к повреждению некоторых ферментных систем, ответственных за обмен веществ, и способствовать преждевременному старению мозга или развитию деменции.

Методы детоксикации

Детоксикация с помощью питания: черный гриб, шиита, соя, фасоль, боярышник, лилия, пион, киви, арбуз, капуста, зеленый перец, горькая дыня, дыня, манго и т. д.

Употребляйте больше витамина Е.

Ограничьте употребление жареных и обжаренных блюд, приготовленных при температуре выше 200 °С, а также продуктов, долгое время находившихся под воздействием солнечных лучей, таких как копченая рыба, жареная утка, жареный гусь и т. д., а также длительно хранившихся печенья, выпечки, макарон с маслом и жиров.

Ограничьте употребление вяленой рыбы, вяленого мяса и продуктов с высоким содержанием жира.

Продукты с высоким содержанием сахарина и глутамата натрия

Сахарин и глутамат натрия являются необходимыми ингредиентами для придания вкуса.

Вред

Чрезмерное потребление сахарина может повредить клетки мозга, печени и других органов, а также вызвать рак мочевого пузыря. Ежедневное потребление глутамата натрия не должно превышать шести граммов на человека; избыточное потребление приносит вред, а не пользу. Беременным женщинам и детям в возрасте до одного года его употребление запрещено. У детей в возрасте до одного года употребление глутамата натрия может вызвать некроз клеток головного мозга. Чрезмерное употребление глутамата натрия бере-

менными женщинами на поздних сроках беременности может привести к дефициту цинка у плода, что негативно скажется на физическом и психическом развитии ребенка после рождения и неблагоприятно повлияет на развитие интеллекта.

Стратегия детоксикации

Сократите потребление сахарина и глутамата натрия.

Слишком соленая пища

Физиологическая потребность организма в поваренной соли крайне низка: для взрослых — не более 7 г в день, для детей — не более 4 г в день.

Вред

Люди, привыкшие употреблять слишком соленую пищу, не только подвергаются риску развития гипертонии, атеросклероза и других заболеваний, но и наносят вред артериям, что ухудшает кровоснабжение мозговой ткани. В результате клетки мозга длительное время находятся в состоянии недостатка крови и кислорода, что приводит к снижению умственной активности, ухудшению памяти и даже преждевременному старению.

Стратегия детоксикации

Пейте больше воды, чтобы помочь коже выводить токсины.

Избегайте употребления подгоревших и пережаренных продуктов.

Употребляйте больше клубники, винограда, изюма и дру-

гих продуктов, предотвращающих рак и способствующих выведению токсинов.

Алкогольные напитки

Вино — один из самых любимых напитков людей; оно сопровождает историю человечества уже более тысячи лет, а винная культура стала важной частью традиционной культуры китайского народа, привнося в жизнь людей безграничное удовольствие. Умеренное употребление вина способствует расслаблению мышц и улучшению кровообращения, избавляет от влаги и защищает от холода, что благотворно сказывается на здоровье.

Вред

Частое или чрезмерное употребление алкоголя может привести к алкогольному поражению печени, её воспалению и увеличению. Также возможны последствия для репродуктивного здоровья: у мужчин — об изменениях сперматозоидов, нарушении половой функции и импотенции, у женщин — о сбоях менструального цикла, прекращении овуляции и снижении полового влечения.

Способы выведения токсинов

Шпинат помогает избавиться от алкогольной интоксикации.

Употребление чая ускоряет кровообращение, что способствует быстрому выведению алкоголя с мочой. Танины и витамин С, содержащиеся в чае, помогают печени выводить токсины и снижают нагрузку на этот орган. Однако не сле-

дует пить крепкий чай.

Помидоры снимают жар, выводят токсины, защищают печень и обладают мочегонным действием, что очень эффективно при похмелье.

Высокотемпературный кулинарный дым

Китайцы любят готовить блюда на растительном масле при высоких температурах; температура кухонной плиты превышает аналогичный показатель в западных семьях примерно на 50%.

Вред

Обычно под воздействием высоких температур пищевое масло выделяет дым, содержащий бутадиен. Длительное и интенсивное вдыхание этого вещества не только раздражает глаза и горло, повреждает клетки и ткани дыхательной системы и изменяет генетические и иммунные функции человека, но и повышает риск развития рака лёгких.

Советы по детоксикации

При приготовлении пищи лучше не нагревать масло выше точки кипения; достаточно использовать масло, нагретое до соответствующей температуры. Это позволит избежать вредного воздействия дыма и жара, которые наносят ущерб здоровью и способствуют появлению морщин на лице.

Старайтесь реже использовать такие методы приготовления, как обжаривание и фритюр.

Не используйте масло, которое уже неоднократно использовалось для жарки.

Следите за вентиляцией на кухне, часто открывайте окна и включайте вытяжку, чтобы снизить риск развития рака легких.

Пестициды и химические остатки

За последние десять лет методы ведения сельского хозяйства значительно изменились. Сельскохозяйственная продукция, которую вы сейчас употребляете, может быть опрыскана пестицидами и химическими удобрениями или другими «токсичными» веществами, используемыми в современном промышленном сельском хозяйстве.

Опасность

При сильном загрязнении пестицидами и попадании в организм большого количества пестицидов могут возникнуть явные симптомы недомогания, такие как слабость, рвота, диарея, сердцебиение и т. д.

Стратегия детоксикации

Выбирайте экологически чистые продукты.

Принесенные домой овощи и фрукты следует замочить в тазу с моющим средством для овощей и фруктов не менее чем на 15 минут, а затем промыть чистой водой.

Ошпарьте кипятком. Например, зеленый перец, цветную капусту, стручковую фасоль, сельдерей и т. п. Перед приготовлением лучше сначала ошпарить их кипятком. Это позволяет удалить 90 % остатков пестицидов.

Овощи, с которых можно снять кожуру, следует очистить перед употреблением.

Мытье овощей рисовой водой позволяет удалить часть пестицидов, оставшихся на овощах.

Накипь

На чайной посуде или сосудах для воды со временем образуется накипь. Это связано с тем, что накипь содержит значительное количество вредных металлических элементов, таких как кадмий, ртуть, мышьяк и алюминий. Учёные провели химический анализ накипи из термоса, использовавшегося в течение 98 дней, и обнаружили в ней значительное количество вредных металлов: кадмий — 0,034 мг, ртуть — 0,44 мг, мышьяк — 0,21 мг, алюминий — 0,012 мг. Эти вредные металлы представляют огромную опасность для здоровья человека.

Вред

Если не удалить накипь своевременно, регулярное употребление такой воды может вызвать нарушения в работе пищеварительной, нервной, мочевыделительной, кроветворной и сердечно-сосудистой систем, что приведет к преждевременному старению.

Способы очистки

Удаление накипи с помощью вареных яиц. Дважды прокипятите яйца в чайнике, в котором кипятили воду, чтобы удалить твердую и трудноудаляемую накипь, образовавшуюся в результате длительного использования.

Маска для предотвращения образования накипи. Поместите в чайник чистую маску; при кипячении воды накипь

будет поглощаться маской.

Варение батата в чайнике для удаления накипи. В новый чайник положите батат, заполняющий более половины объема, долейте воду до верха, сварите батат до готовности; после этого при кипячении воды накипь больше не будет образовываться.

Токсины из окружающей среды

Дым

Вред

Когда вредные газы, содержащиеся в дыме от костров, угольной золы, сигарет и пыли, попадают в легкие через дыхательные пути и проникают в кровь, они наносят огромный вред здоровью. Особенно это касается курильщиков: при вдыхании дыма в легкие никотин, смола и угарный газ создают условия для отложения холестерина, что приводит к атеросклерозу и ускоряет старение.

Стратегия детоксикации

Когда есть время, стоит делать маски для лица, чтобы очистить поры от застрявших в них токсичных веществ.

Если вы сильно курите или слишком долго находитесь в задымленной среде, следует принимать витамины, пить воду или принимать препараты, содержащие витамин А.

Ремонт жилых помещений

Сейчас проблема загрязнения при ремонте жилых помещений стала предметом пристального внимания. Жилые помещения являются важным местом жизни людей.

Вред

Если качество воздуха в помещении не соответствует нормативам, это может нанести огромный вред здоровью человека. Особенно это касается новых квартир для молодожёнов, где загрязнение от ремонта в сочетании с выделениями от новой мебели приводит к ещё более серьёзному превышению допустимых норм формальдегида. Это может непосредственно привести к апластической анемии и лейкозу.

Рекомендации по выведению токсинов

Детоксикация с помощью питания: зимняя дыня, бананы, клубника, яблоки, персики, груши, ананасы, бива, кумкват, личи, чечевица, лоза и т. д.

Постановка в помещении миски с солевым раствором помогает снизить уровень загрязнения, вызванного ремонтом.

По возможности выбирайте строительные материалы с экологическим знаком.

Загрязнение в салоне автомобиля

Многие люди при покупке нового автомобиля тщательно выбирают его модель и технические характеристики, но на самом деле загрязнение воздуха в салоне стало очень серьезной проблемой.

Опасность

Согласно стандартам контроля качества воздуха в помещениях, 90 % новых автомобилей не соответствуют требованиям, а в некоторых из них уровень загрязнения значительно превышает допустимые нормы. Основными источниками

загрязнения в салоне являются обивочные материалы сидений, пластиковые детали отделки и клеи, используемые для их склеивания. Эти загрязняющие вещества наносят огромный вред здоровью человека. Формальдегид может вызывать тошноту, кашель, астму и даже эмфизему. Бензол относится к канцерогенным веществам: легкое отравление может привести к головной боли, ощущению сдавленности в груди и т. д. При тяжелом отравлении могут наблюдаться такие симптомы, как затуманенное зрение, аритмия, судороги и кома.

Методы детоксикации

Детоксикация с помощью питания: зимняя дыня, горькая дыня, сливы, персики, яблоки, груши, маслины, грейпфруты, арбузы, карамбола, личи, тыква, чеснок и т. д.

Не следует произвольно украшать салон автомобиля. Даже если вы решили это сделать, следует особо внимательно следить за тем, чтобы не использовать антипирены, клеи и консерванты и т. п.

После покупки нового автомобиля по возможности обеспечивайте вентиляцию салона и не пытайтесь замаскировать запахи в салоне с помощью автомобильных ароматизаторов или освежителей воздуха.

Не следует длительно ездить с закрытыми окнами и дверями, а тем более спать или долго отдыхать в закрытом салоне.

Электромагнитное излучение бытовой техники, компьютеров и мобильных телефонов

Широкое распространение бытовой техники повлекло за собой ещё одну проблему — электромагнитное излучение.

Вред

Чрезмерное излучение бытовой техники может нанести вред мозгу и нервной системе человека, делая его замкнутым и раздражительным. Оно может вызывать такие симптомы, как головная боль и бессонница, а также является одной из причин нарушения эндокринного баланса у женщин.

Рекомендации по детоксикации

Не размещайте бытовую технику слишком близко друг к другу и не используйте её одновременно, чтобы не подвергать себя риску воздействия избыточного уровня излучения. Кроме того, не следует использовать её слишком долго и слишком часто.

Соблюдайте определенное расстояние до электроприборов. Чем дальше вы находитесь от них, тем меньше воздействие электромагнитных волн.

Некоторые бытовые приборы, генерирующие электромагнитные волны, лучше не размещать в спальне.

Старайтесь как можно реже пользоваться мобильным телефоном.

Употребляйте фрукты и овощи с высоким содержанием витаминов А и С, чтобы снизить вредное воздействие электромагнитного загрязнения на организм.

Токсичность лекарств

Токсическое воздействие лекарств также весьма значи-

тельно; в связи с повышением уровня жизни люди особенно любят употреблять лекарства. В частности, врачи очень легко выписывают рецепты и привыкли к применению лекарств.

«Любое лекарство в какой-то мере ядовито», и сейчас капельницы при любом заболевании стали обычным явлением. Токсины лекарств, накапливающиеся в организме год за годом, наносят организму такой вред, что он перевешивает лечебное действие препарата, и прием лекарства становится равносильным тому, что его не принимали вовсе.50–70 % случаев глухоты и немоты вызваны приемом лекарств. Токсины лекарств, откладывающиеся в крови, с большей вероятностью вызывают осложнения, такие как повышенная вязкость крови, что может привести к закупорке сосудов и другим сердечно-сосудистым заболеваниям, часто приводящим к летальному исходу.

Токсины, особенно стойкие лекарственные токсины, сокращают продолжительность жизни пожилых людей. Старение человека начинается с внутренних органов. Внутренние органы непрерывно работают в нашем организме на протяжении десятилетий, они изнурены, а накопленные в организме токсины, особенно лекарственные, незаметно «разъедают» наши органы, усугубляя нагрузку на них и ускоряя процесс старения и приближение смерти.

Чрезмерное употребление тонизирующих средств становится ядом

Некоторые люди, стремясь укрепить здоровье и продлить жизнь, слепо злоупотребляют тонизирующими препаратами и биологически активными добавками, а другие, пытаясь вылечить болезни, принимают слишком много, в чрезмерных дозах или в сочетании слишком многих лекарств, что приводит к появлению токсических эффектов или побочных реакций, угрожающих здоровью. Именно в этом заключается смысл часто повторяемой поговорки: «Чрезмерное употребление тонизирующих средств становится ядом. Лекарство тоже может быть ядом».

Лекарственное недоедание

Длительный прием лекарств и их неправильное использование приводят к интоксикации, которая может вызвать недоедание; в медицине это называется лекарственной анорексией. Некоторые лекарства могут влиять на процессы усвоения, синтеза, метаболизма и выведения определённых питательных веществ в организме человека. Например, вторичные инфекции, возникающие при длительном приёме сульфаниламидов и некоторых антибиотиков широкого спектра действия, обусловлены подавлением роста нормальной микрофлоры кишечника, что приводит к размножению других патогенных микроорганизмов.

«Аллергическая» реакция

Некоторые люди, страдающие лёгкой простудой, просят врача назначить им инфузионную терапию в надежде на скорейшее исчезновение симптомов. На самом деле это связа-

но с неправильным представлением об «аллергии» на внутривенные инфузии. Внутривенные инфузии являются широко используемым и весьма важным методом лечения, однако чаще всего они применяются у пациентов в тяжелом состоянии. Внутривенные инфузии также могут вызывать побочные реакции; наиболее распространенные из них вызваны частицами лекарственных препаратов. Кроме того, внутривенные инфузии могут привести к передаче таких заболеваний, как гепатит В. Поэтому, если лечебный эффект можно достичь с помощью пероральных препаратов или инъекций в мышцы, лучше воздерживаться от внутривенных инфузий.

Зависимость от лекарств или наркотиков

Некоторые обезболивающие и снотворные препараты при длительном приеме могут вызывать зависимость; токсическое действие этих препаратов может нарушать работу нервной системы; поскольку лекарства метаболизируются в печени, со временем это приводит к нарушению функции печени.

Вред наркотиков известен всем: они могут разрушить жизнь человека и его семью. Мы должны держаться подальше от наркотиков и никогда не пробовать их ни разу.

Советы по выведению токсинов

Обладайте некоторыми знаниями о лекарствах и старайтесь принимать их как можно реже.

Старайтесь укреплять иммунитет с помощью позитивных

методов, чтобы противостоять болезням.

Не стоит из-за одной проблемы отказываться от всего: для лечения болезни лекарства всё же нужны, но лучше использовать их как можно реже и выбирать с осторожностью.

Яд для души

Очищение необходимо для пищи, для окружающего пространства и, конечно же, для души.

Стресс и тревога — самые сильные токсины для нашей души. Многие люди испытывают сильную тревогу и напряжение, не осознавая этого, или находятся под огромным давлением, не замечая этого. Если не разобраться с этим как следует и не избавиться от психологических токсинов надлежащим образом, это приведет не только к проблемам с психикой и душевным состоянием, но и к ухудшению физического здоровья. Эти проблемы могут не проявляться какими-либо симптомами в течение короткого времени, но со временем, подобно помещению, которое никогда не убирали и не вытирали, пыль будет постепенно появляться, накапливаться всё больше, пока ситуация не станет неразрешимой. Помимо психических заболеваний, многие серьёзные физические заболевания, такие как рак, сердечные и пищеварительные расстройства, тесно связаны со стрессом.

Вред

Душевное состояние, находящееся под воздействием стресса, наносит вашему телу такой же вред, как и пребывание в среде с загрязнённым воздухом. Когда вы испытывае-

те сильный стресс, ваше тело вынуждено бороться с этими «токсичными» воздействиями.

Слишком сильный стресс или постоянное пребывание в состоянии напряжения могут привести к гипертонии, диабету, раку, сердечно-сосудистым заболеваниям и т. д. Стресс не только наносит ущерб здоровью человека, но и незаметно угрожает его жизни.

Стратегия детоксикации

Если, вернувшись домой и открыв дверь, вы увидите рядом с собой милого питомца, это, несомненно, поднимет вам настроение.

Занимайтесь йогой. Под мягкую и расслабляющую музыку регулируйте своё дыхание, медленно растягивайте тело — и вы незаметно почувствуете расслабление.

Представьте себе самое интересное, что вам приходит в голову, и погрузитесь в эти воспоминания на некоторое время;

походите немного по офису, вспоминая при этом свои любимые блюда;

Встаньте и сделайте несколько растяжек;

позвольте себе громко рассмеяться: придумайте что-нибудь смешное, чтобы развеселить себя;

Составьте список из 10 вещей, которые вы больше всего хотите сделать за неделю, месяц, год или всю жизнь.

Проведите инвентаризацию «источников токсинов» в доме

Суть здорового детоксикационного режима заключается в следующем: формировать всесторонние здоровые привычки и постоянно избавляться от токсинов в повседневной жизни.

Возможно, вы и так придерживаетесь этого принципа: тщательно промываете купленные овощи, сразу же переодеваетесь после возвращения домой, а для уборки полов и ухода за мебелью используете исключительно экологически чистые средства…

Однако, пока вы с таким рвением возводите свою защитную «крепость», вы, возможно, невольно приносите «источники токсинов» прямо к себе домой. Почему бы не провести генеральную проверку?

Спальня

Загляните в свою спальню.

На вашем туалетном столике наверняка лежит немало косметических средств, но содержащиеся в них формальдегид и смолы могут повредить глаза; в тальке и пудре содержится тальк — канцерогенное вещество.

В шкафу, вероятно, не обойтись без эластичного трикотажа, нейлоновых брюк и чулков: ткани из синтетических волокон, таких как нейлон и полиэстер, при нагревании телом человека могут выделять незначительные количества «пластиковых мономеров». Смягчители, аэрозоли и антистатические добавки, добавляемые при производстве и обработке этой одежды, представляют потенциальную опасность для здоровья.

Вы часто ходите в химчистку? Это действительно удобно, вещи становятся чистыми, и это помогает сохранить их в хорошем состоянии. Но следует знать, что средства для химической чистки одежды и пятновыводители содержат перекись этилена, которая наносит вред печени и кроветворной функции костного мозга.

Кабинет

В кабинете тоже немало «ядов».

Корректирующие средства, средства для удаления чернил и жидкости для исправления печати очень удобны в использовании, однако эти химические составы, как правило, содержат токсичные вещества, такие как бензол и ртуть, которые стимулируют чрезмерную выработку адреналина и повышают чувствительность сердца к адреналину, что приводит к учащению и нерегулярности сердцебиения; в тяжелых случаях может развиться острый сердечный приступ и даже наступить смерть.

Кухня

На кухне, безусловно, не обойтись без различных моющих средств.

Содержащиеся в моющих средствах поверхностно-активные вещества, моющие добавки и другие химические добавки разрушают жировой защитный слой на поверхности кожи, вызывая её разъедание и повреждение. Химические компоненты моющих средств также в той или иной степени наносят вред волосам и другим органам человеческого тела.

Остатки моющих средств на тарелках и блюдах представляют ещё большую угрозу для здоровья членов семьи. В некоторых семьях принято смешивать разные чистящие средства для усиления эффекта удаления загрязнений. Однако разные бытовые чистящие средства имеют разную кислотность или щелочность, и при смешивании может произойти химическая реакция: например, при удалении налёта с помощью средства для чистки унитаза может образоваться раздражающий аммиак или аммиачная вода, чрезмерное вдыхание которых приведёт к тяжёлому воспалению лёгких и скоплению жидкости в лёгких.

Ванная комната

В ванной комнате, возможно, хранятся одна-две бутылки инсектицидов или освежителей воздуха. Если после использования инсектицида вы почувствовали подавленность, головную боль, головокружение или симптомы, похожие на грипп, то стоит задуматься о возможном отравлении инсектицидом. Если у вас появились стеснение в груди, слабость, жжение в глазах и носу, уберите тот освежитель воздуха, который испускает аромат, и посмотрите, станет ли вам лучше.

Глава 2.

Активация механизма раннего предупреждения — сигналы отравления, посылаемые организмом

Понимание системы детоксикации организма

В повседневной жизни каждый человек ежедневно вдыхает токсины, которые проходят через пищевод, желудок, две-

надцатиперстную кишку, тонкий кишечник, толстый кишечник и, наконец, выводятся из организма через анус; весь этот процесс обычно занимает от 12 до 24 часов. Это позволяет избежать длительного задерживания отходов в кишечнике и предотвратить отравление организма. В органах и крови в той или иной степени накапливаются токсины, но если они быстро выводятся, организм считается здоровым. Если не принять меры по улучшению состояния и детоксикации, это может привести к таким заболеваниям, как сердечно-сосудистые болезни, печеночная и почечная недостаточность, кожные заболевания, аллергия, артрит и рак!

Основными органами, выводящими токсины из организма, являются толстый кишечник, кожа, лёгкие, почки и другие органы. Ежедневные испражнения и мочеиспускание являются процессами выведения токсинов, а регулярное принятие ванны, очищающее и прочищающее поры кожи, также способствует выведению токсинов из организма.

Органы, выводящие токсины из организма, представляют собой совершенную защитную систему; их скоординированная работа поддерживает организм в состоянии баланса и гармонии. Благодаря работе этих органов организм постоянно выводит токсины изнутри через кровеносные сосуды, лимфатические сосуды, меридианы и другие каналы.

Печень

Печень является важным органом, отвечающим за обезвреживание токсинов: после ряда химических реакций, про-

исходящих в печени, различные токсины превращаются в нетоксичные или малотоксичные вещества. Нормальная работа печени позволяет сохранить здоровье и предотвратить воздействие токсинов на организм. Поэтому поддержание нормальной работы печени имеет огромное значение для сохранения здоровья.

Одной из основных функций печени является выработка желчи, содержащей соли, необходимые для переваривания липидов и жиров. Желчь поступает из печени в желчный пузырь, а затем поступает в тонкий кишечник. Печень помогает выводить из крови токсичные вещества, такие как лекарства и алкоголь. После поглощения этих вредных веществ печень расщепляет их с помощью желчи и выводит токсины.

Однако многие заболевания и патогенные микроорганизмы могут нарушить способность печени к самовосстановлению.

Если ваша печень утратила способность расщеплять загрязняющие вещества (детоксикационную функцию), это означает, что вашему здоровью угрожает современный образ жизни. Токсины, происходящие из пищевых добавок, различных растворителей, инсектицидов, пестицидов и других ядовитых химических веществ, могут усугублять ряд психологических и психических симптомов.

Почки

Почки являются важным органом, отвечающим за выведение токсинов: они фильтруют токсины и продукты распада

белков из крови и выводят их из организма с мочой. Своевременное выведение токсинов из организма способствует его очищению и улучшению внутренней среды.

Когда токсины в организме (креатинин, Cr; азот мочевины крови, BUN) не могут своевременно выводиться из организма и задерживаются в нём, это вызывает симптомы собственного отравления почек, приводит к повреждению фильтрующей мембраны почек, накоплению большого количества токсинов в организме и серьёзному загрязнению внутренней среды организма, у организма появляется ряд симптомов, таких как тошнота, рвота, слабость, отеки, что впоследствии перерастает в обструктивные заболевания почек (почечные камни, гидронефроз, сужение мочеточника), объемные поражения почек (поликинез, кисты почек, опухоли почек и т. д.), а также атрофию и отказ всей почки, что в итоге приводит к смерти.

Кишечник

Кишечник способен быстро выводить токсины, однако при нарушении пищеварения токсины задерживаются в кишечнике, всасываются обратно и наносят огромный вред здоровью.

Лимфатическая система

Лимфатическая система способна собирать и фильтровать токсины из всего организма, транспортировать их в лимфатические узлы, а затем через кровь выводить из организма с помощью одного из детоксикационных органов.

Лимфа доставляет отмершие клетки и токсины, образовавшиеся в результате обмена веществ, в лимфатические узлы; токсины фильтруются лимфатическими узлами в кровь, а затем через кожу, печень или почки выводятся из организма с потом, калом и мочой.

Легкие

Легкие вдыхают кислород и выдыхают углекислый газ и другие продукты обмена веществ.

Желудочно-кишечный тракт

Пища проходит через желудочно-кишечный тракт человека, где завершается весь процесс пищеварения и выведения отходов. Желудочно-кишечный тракт переваривает пищу, всасывает питательные вещества и выводит пищевые остатки. Накопление токсинов в желудочно-кишечном тракте приводит к запорам и затруднению прохождения кала; вредные вещества, образующиеся в организме, не могут своевременно выводиться и всасываются в кровь, вызывая головокружение, слабость, снижение аппетита и другие симптомы самоотравления фекалиями, что приводит к расстройствам желудочно-кишечного тракта, запорам, гастриту, язве и т. д.

Кожа

Кожа является крупнейшим органом выведения токсинов в организме человека. Потовые и сальные железы кожи способны выводить токсины, с которыми не справляются другие органы, в том числе посредством потоотделения.

В подавляющем большинстве случаев, если функции организма работают нормально, можно полностью полагаться на его собственные «детоксикационные» механизмы: токсины в основном выводятся естественным путем, и нет необходимости прибегать к внешним средствам для «детоксикации».

Предупреждающие сигналы от органов чувств

Предупреждающие сигналы со стороны языка

Здоровый язык должен быть мягким, увлажнённым, иметь красный цвет по всей поверхности и быть покрыт тонкой пленкой. Обычно встречаются следующие нарушения:

1. Трещины на языке

На языке проходит центральная линия, которая не доходит до кончика языка. Если же, напротив, эта линия доходит до кончика, это может свидетельствовать о том, что у вас, возможно, проблемы с желудком, пищеварение у вас слабее, чем у обычного человека, и вы склонны к вздутию живота.

Рекомендации:

Научитесь правильно сочетать продукты, соблюдая несколько правил: не употребляйте углеводы (обычно в виде крахмала) и белки одновременно; овощи можно сочетать произвольно (за исключением картофеля, ямса и кукурузы, поскольку они содержат много крахмала); фрукты следует есть отдельно или с интервалом не менее 30 минут. Смешивание продуктов может привести к вздутию живота.

Не злоупотребляйте газированными напитками, особенно

во время еды.

2. Следы от зубов на боковых частях языка

Если на боковых сторонах языка появились отпечатки зубов, это свидетельствует о недостатке питательных веществ в организме, что, скорее всего, вызвано нарушением функции селезенки.

Рекомендации:

Употребляйте в пищу следующие продукты, благотворно влияющие на селезенку: красная фасоль, зеленая фасоль, люцерна, личи, ячмень, просо, овес, тыква и т. д.

3. «Жар» на языке

Воспаление языка может быть признаком недостатка желудочного сока или заболеваний желудка.

Рекомендации:

Таблетки соляной кислоты помогают регулировать выделение желудочного сока; можно также выпивать по чайной ложке яблочного уксуса перед едой или пить чай из одуванчика два раза в день.

4. Утолщение налёта на языке

Утолщение налёта на языке, его белый или жёлтый цвет — эти признаки указывают на недостаток полезных бактерий в организме, чрезмерное размножение дрожжевых грибков или «жар» в кишечнике.

Рекомендации:

Сократите потребление молочных продуктов, так как они усиливают выделение слизи в организме, а вам это временно

не нужно.

Можно добавить в рацион спирулину или зелёные водоросли для нормализации состояния организма.

Сократите употребление выпечки, так как в большинстве случаев она содержит дрожжи.

Предупреждающий сигнал от глаз: темные круги под глазами

Если темные круги под глазами появляются постоянно, это может быть не только следствием недосыпания, но и признаком слабости почек.

Меры

Регулярно меняйте рацион, не употребляйте одни и те же продукты долгое время.

В течение недели пейте малиновый сок — по две чашки в день.

Предупреждающий сигнал от рта: покраснение и отек нижней губы

Это может свидетельствовать о нарушении пищеварения или даже о запоре.

Рекомендации

Пейте больше овощного бульона и воды.

Употребляйте больше продуктов, богатых пищевыми волокнами и способствующих нормализации работы кишечника.

Предупреждающие сигналы со стороны конечностей

Симптомы на руках: ломкость ногтей, появление белых

пятен

Появление белых пятен — типичный признак дефицита цинка, а ломкость ногтей может также свидетельствовать о дефиците кальция.

Рекомендации:

Чаще ешьте цветную капусту, белокочанную капусту, ламинарию, а также тыквенные семечки. Тыквенные семечки можно употреблять в качестве перекуса.

Ежедневно принимайте по чайной ложке жидких водорослей.

Симптомы на конечностях: красные пятна на ногах

Меры

Принимайте дикую сине-зелёную водоросль или спирулину.

Можно принимать поливитамины в чистом виде.

Симптомы в конечностях: варикозное расширение вен

Появление варикозного расширения вен может быть связано как с дефицитом питательных веществ, так и с кровотечением в печени, а также с длительным пребыванием в положении стоя или сидя.

Меры:

Употребляйте больше непереработанных продуктов, большинство из которых содержат много клетчатки и антиоксидантов, укрепляющих клетки тканей организма.

Признаки дефицита витаминов

Витамины в основном содержатся в растительной пище

и играют чрезвычайно важную роль в обменных процессах организма, росте и развитии, а также в поддержании здоровья человека; они являются залогом здоровья и источником красоты.

Полезные свойства различных витаминов

Витамин А способствует поддержанию целостности и эластичности кожи и слизистых оболочек, а также нормальному обмену веществ в коже.

Витамин В2 помогает коже противостоять повреждениям от солнечного света. При недостатке витамина В2 в организме часто возникает солнечный дерматит, который проявляется покраснением и зудом лица после длительного пребывания на солнце, а также появлением пудрообразного налета вокруг носа и рта. Для людей, у которых кожа склонна к шероховатости, витамин В2 оказывает хорошее профилактическое действие.

Витамин В6 укрепляет защитные свойства кожи против аллергии. Согласно исследованиям, у некоторых женщин во время беременности кожа становится шероховатой, и основной причиной этого является недостаток витамина В6 в организме.

Основная функция витамина В12 заключается в профилактике анемии, нарушений функции печени и снижения умственных способностей в пожилом возрасте. Основными источниками витамина В12 являются печень, рыба и яичный желток.

Витамин С обладает детоксицирующим и антиоксидантным действием. Старение организма и кожи в значительной степени связано с действием свободных радикалов. Когда кожа подвергается воздействию ультрафиолета и других факторов, антиоксиданты защищают её от повреждений, вызванных свободными радикалами, и уменьшают выработку токсинов.

Витамин D содержится во многих продуктах, но в незначительных количествах. Его избыток может привести к аритмии, повышению артериального давления, судорогам и т. д. Дети, подростки и пожилые люди в Китае испытывают дефицит этого витамина, однако у взрослых женщин его недостатка не наблюдается. Основными источниками являются яйца птиц и молочные продукты; витамин D также вырабатывается в коже под воздействием солнечного света.

Витамин Е обладает детоксицирующим, антиоксидантным и омолаживающим действием. Витамин Е является природным антиоксидантом, особенно эффективным в отношении жиров. С возрастом в организме накапливаются токсины, а свободные радикалы ускоряют процесс старения. Витамин Е способен препятствовать разрушительному воздействию свободных радикалов, уменьшать образование перекисей, одновременно обеспечивая организм необходимыми питательными веществами, способствуя синтезу белков, усиливая детоксикационные функции иммунной системы и замедляя старение организма.

Витамин H способствует росту клеток кожи, сохраняет её блеск и предотвращает дерматиты. Источники в пище: молоко, яйца, картофель.

Витамин K тесно связан со свертыванием крови, а также поддерживает здоровье костей и зубов. Он содержится главным образом в печени и зеленых овощах.

Симптомы дефицита различных витаминов

Симптомы дефицита витамина A: сухость глаз, светобоязнь, ухудшение зрения; сухая и шероховатая кожа, расширенные поры; выпадение волос, обильная перхоть, впоследствии появляются папулы, чаще всего на внешней стороне предплечий и разгибательной поверхности нижних конечностей, плечах, ягодицах, спине и задней части шеи; из-за ороговения эпителия дыхательных путей трахея и бронхи становятся уязвимыми к инфекциям, у детей это может привести к бронхопневмонии; большие мешки под глазами, опущенные веки; снижение способности глаз адаптироваться к темноте, то есть при внезапном переходе из освещенной среды в темноту время, необходимое для четкого восприятия объектов в темноте, увеличивается.

Симптомы дефицита витамина B1: отсутствие аппетита; усталость; вялость; ухудшение памяти.

Симптомы дефицита витамина B2: видимые невооружённым глазом мелкие кровеносные сосуды под кожей; мелкие трещинки и шелушение на нижней губе; кожа носа и лба часто выглядит жирной.

Симптомы дефицита витамина B6: слабость; нервозность; анемия; нарушение координации движений при ходьбе; выпадение волос; неприятный запах изо рта.

Симптомы дефицита витамина B12: вызывает анемию, ангулостатум, кожа конечностей становится хрупкой, на пальцах легко появляются мелкие повреждения, бледность кожи, редкие желтоватые волосы, вялость, рвота, диарея. Также возникают нарушения чувствительности (например, ощущение, будто человек ходит по вате).

Дефицит витамина C: вызывает цингу, приводящую к кровоизлияниям в коже, шелушению, утолщению кожи, кровоточивости десен и выпадению зубов. Десны становятся пурпурными, опухшими и легко кровоточат; наблюдается склонность к кровоизлияниям в сетчатке глаза и на коже; раны заживают с трудом; возникает неспособность адаптироваться к изменениям окружающей среды и повышенная предрасположенность к простудным заболеваниям.

Дефицит витамина D: повышенное потоотделение в области головы; у детей может развиться рахит, у взрослых — остеомаляция.

Симптомы дефицита витамина E: беспокойство; отеки; бесплодие; секущиеся кончики волос; пигментные пятна; слабость в конечностях, повышенное потоотделение, сухость кожи, у женщин — менструальные боли и т. д.

Дефицит витамина K: склонность к кровотечениям из кожи.

Умение распознавать сигналы интоксикации организма

Даже у молодых людей, которые обычно выглядят совершенно здоровыми, могут наблюдаться некоторые беспокоящие симптомы, просто никто не связывает их с токсинами в организме. Многие из них на первый взгляд не похожи на токсические заболевания, но на самом деле являются сигналами о токсическом отравлении организма. Не знаете, замечали ли вы их?

Симптомы со стороны пищеварительной системы

Наиболее яркими проявлениями симптомов со стороны пищеварительной системы являются неприятный запах изо рта и более резкий запах газов; отрыжка, метеоризм; вздутие живота, боли в животе, запоры.

Накопление избыточного количества токсинов в организме приводит к длительному страданию внутренних органов и разрушению многих клеток и тканей. В этот момент обычно возникает сильная боль, поскольку нервы оказываются обнаженными. Язвы могут быть как внутренними, так и внешними. Типичным примером внутренней язвы является язва желудка — фактически это отверстие в стенке желудка. Те, кто перенес язву желудка, хорошо знакомы с этой болью. Примерами наружных язв являются язвы в полости рта или гнойные раны на руках и ногах. Организм выводит токсины через язвы, а после того, как их уровень снижается до допустимого предела, язвы заживают самостоятельно.

Снижение иммунитета

Проявляется в виде постоянной усталости и недостатка энергии; частых простуд или повышенной температуры, повышенной потливости, а также влажных ладоней и стоп.

Болезнь не нападает внезапно, лишая человека здоровья, а возникает в результате длительного пренебрежения и небрежного отношения к своему телу. Развитие болезни занимает много лет. До того, как болезнь проявится, вы можете остановить её дальнейшее ухудшение и одновременно устранить все боли и недомогания. Эти боли и недомогания являются предупреждением, сигнализирующим о необходимости внести изменения в образ жизни, иначе ситуация будет ухудшаться. Знакомясь с проявлениями интоксикации организма, процессом её развития и признаками заболеваний, вы сможете контролировать своё здоровье. Вы сможете управлять собой, а не пассивно подвергаться воздействию.

Если уделять внимание устранению накопления токсинов в организме, болезнь перестанет прогрессировать, и организм восстановит здоровье. Если же использовать лекарства для обезболивания (что мы обычно и делаем), то истинная причина проблемы останется невыявленной, токсины будут продолжать накапливаться (хотя лекарства и могут замаскировать боль, создавая у нас впечатление, что ситуация улучшилась), и остановить накопление токсинов будет невозможно.

Когда токсины в организме накапливаются до определённого уровня, человек начинает испытывать слабость. Слово

«слабость» происходит от слова «энергия». Энергия — это основа всей жизни. Жизнь человека зависит от того, сколько жизненной энергии он может в любой момент задействовать для выполнения различных физиологических процессов в организме. Ослабление — это состояние, при котором организм не вырабатывает достаточно энергии или задачи, которые ему предстоит выполнить, превышают обычные пределы энергоснабжения. В этот момент организм становится слабым, и количество вырабатываемой им энергии ещё больше уменьшается. Фактически ослабевают все функции организма, в том числе способность выводить токсичные вещества, образующиеся в результате метаболизма 70 тонн пищи. Наличие определенного количества токсинов в организме является совершенно нормальным явлением. Однако проблема возникает, когда количество образующихся токсинов превышает количество выводимых. Такая ситуация не только ещё больше затрудняет восстановление энергии, но и приводит к чрезмерному накоплению токсичных веществ в организме. Поскольку энергия восстанавливается во время сна, первыми признаками слабости становятся чувство усталости и вялости, желание вздремнуть днем или потребность в дополнительном сне ночью.

Среди целого ряда признаков, указывающих на то, что организм испытывает дискомфорт и пытается саморегулироваться, одним из самых распространённых является потеря аппетита — ничто не говорит об этом яснее. Пищеварение

требует много энергии. Когда организму нужна энергия для самовосстановления, он инстинктивно понимает, что следует уменьшить аппетит, чтобы перенаправить энергию, которая должна была бы потратиться на пищеварение, туда, где она нужнее всего. Именно поэтому потеря аппетита входит в число симптомов многих заболеваний человека.

Симптомы со стороны мочевыделительной системы

Мочевыделительная система является важной системой организма, обеспечивающей выведение отходов. Конечные продукты обмена веществ, образующиеся в процессе метаболизма, а также ненужные или избыточные вещества, поступают через кровоток в мочевыделительную систему и выводятся из организма. Почки — это естественная «очистительная станция» нашего организма, отвечающая за выведение токсичных веществ с мочой. Каждую минуту примерно четверть крови нашего организма поступает в почки для очистки. Моча является продуктом с наибольшей концентрацией, образующимся в ходе этого процесса очистки. Важные жидкости организма, соли и электролиты также реутилизируются почками и транспортируются в кровь для поддержания кислотно-щелочного баланса и концентрации крови.

Функции мочевыделительной системы играют чрезвычайно важную роль в поддержании относительной стабильности внутренней среды организма и здоровья человека. К распространённым заболеваниям мочевыделительной системы

относятся почечный нефрит, почечная недостаточность, инфекции мочевыводящих путей, цистит, мочекаменная болезнь и т. д. Заболевания мочевыделительной системы отражают не только изменения в органах этой системы, но и многие заболевания, не связанные с мочевыделительной системой, а также изменения в других системах организма.

Инфекции мочевыводящих путей, по сути, представляют собой инфекции мочевого пузыря, мочеиспускательного канала и т. д. Почки, мочеточники, мочевой пузырь и мочеиспускательный канал являются основными органами, составляющими мочевыделительную систему. Основная функция этой системы заключается в непрерывном выведении из организма воды и отходов в виде мочи. Любое повреждение, инфекция или заболевание мочевыделительной системы может нарушить или полностью блокировать этот нормальный физиологический механизм очистки крови и процесс выведения отходов. Почки являются жизненно важными органами, и целый ряд факторов может влиять на функции фильтрации и выведения токсинов мочевыделительной системой или нарушать их работу.

Чрезмерное накопление токсинов в организме приводит к увеличению нагрузки на мочевыделительную систему, что проявляется в учащенном мочеиспускании, светлом цвете мочи, малом объеме мочи, темно-красном цвете мочи, а также в появлении боли при мочеиспускании, отечности конечностей и отеках нижних конечностей. При заболевани-

ях мочевыделительной системы, помимо симптоматического лечения, большое значение имеет также коррекция рациона питания.

Частые проблемы с кожей

Основные проблемы с кожей включают: сухость или повышенную жирность кожи, склонность к появлению сыпи, пигментных пятен, мелких узелков и аллергических реакций.

Кожу можно назвать индикатором изменений, происходящих в нашем организме: «бледный цвет лица», «сияющий вид», «нежная кожа», «румянец на лице» — все эти повседневные выражения мы используем для описания состояния нашего здоровья, наблюдая за кожей.

Исходя из принципа, согласно которому кожа отражает состояние здоровья организма, ваш подбородок может точно отражать состояние вашего желудка и кишечника. Другими словами, он может отражать ваши повседневные пищевые привычки. Иногда на нашем подбородке появляются мелкие прыщики.

Если мы длительное время находимся в состоянии стресса, кожа становится бледной и теряет эластичность. Когда мы болеем, кожа теряет румянец, а при тяжёлом течении болезни может приобретать синеватый или желтоватый оттенок. Изменения или повреждения на теле являются лучшим предзнаменованием грядущих событий.

Кожа подобна огромному фильтру, который удерживает полезные для организма вещества и выводит из организма

большое количество лишних отходов, таких как вода, соль, моча, кислоты, аммиак, мочевина и другие вредные и ненужные вещества. Если печень и почки перегружены или их эффективность снижается, на коже появляются высыпания, подобные экземе, — это своего рода сигнал тревоги, поскольку коже приходится обрабатывать гораздо больше отходов, чем обычно.

Симптомы со стороны нервной системы

Чрезмерное накопление токсинов раздражает нервную систему, что приводит к затуманенности сознания и ухудшению памяти; к эмоциональной нестабильности, возбудимости и раздражительности.

Давление выживания и конкуренции, горечь разочарований и утрат, поиск работы, стремление к карьерному росту, поиски любви, тяжелая учеба и напряженные вступительные экзамены… Над головами современных людей XXI века нависла тень, от которой трудно избавиться, — бессонница, депрессия, психические расстройства.

Согласно недавнему опросу Министерства здравоохранения, у примерно 220 миллионов человек в Китае наблюдается дисбаланс нервной системы, и эта цифра ежегодно растёт; 75 % населения страны находятся в состоянии субздоровья, а заболевания, вызванные дисбалансом нервной системы, занимают первое место в общем бремени болезней в стране, составляя около 25 % от общего бремени болезней, Данные Всемирной организации здравоохранения за 2004 год пока-

зывают, что заболевания нервной системы сейчас стали четвертым по значимости хроническим заболеванием в мире, а в ближайшие годы займут второе место после сердечно-сосудистых и цереброваскулярных заболеваний. Поэтому исследования и профилактика бессонницы, депрессии и психических расстройств являются неотложной задачей.

Возьмём, к примеру, курение: табак содержит бензол и смолу, а также множество канцерогенных радиоактивных веществ. Исследования показывают, что 90 % случаев рака лёгких вызваны курением. Предыдущие исследования доказали, что по крайней мере 60 % случаев рака мочевого пузыря у мужчин в западных странах вызваны курением, а также рака полости рта и гортани и т. д. В прошлом табачные изделия содержали плесень, что ещё больше увеличивало риск развития рака.

Курение вызывает заболевания легких, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и различные опухоли, а также усугубляет диабет и вызывает такие распространенные заболевания, как старческое слабоумие. Вероятность бесплодия у курящих мужчин в шесть раз выше, чем у некурящих; курение не только снижает количество сперматозоидов, но и приводит к их аномалиям и эректильной дисфункции.

Курение способствует снижению уровня гормонов в крови, повреждает кровеносные сосуды и соединительную ткань, которые играют ключевую роль в поддержании эла-

стичности кожи, в результате чего кожа становится сухой и дряблой, что приводит к появлению характерного «лица курильщика» и разрушает молодость и красоту. Вероятность появления морщин у курящих женщин в три раза выше, чем у некурящих.

По сравнению с некурящими женщинами у курящих вероятность бесплодия в 2,7 раза выше. Курение у матери не только влияет на её собственное здоровье, но и наносит вред следующему поколению: новорождённые могут иметь слабое здоровье, низкий вес и высокий уровень смертности; вероятность врождённых пороков сердца у таких детей в 2 раза выше, чем у обычных детей.

Курение также может усугубить язву желудка и замедлить заживление ран. У женщин курение может привести к менопаузе и повысить риск развития остеопороза. Исследования показывают, что половина курильщиков умирает в среднем или пожилом возрасте от болезней, вызванных курением.

Вред курения для здоровья человека уже общепризнан, а для подростков он ещё больше. Согласно исследованиям медиков, подростки находятся в периоде роста и развития, их физиологические системы и органы ещё не созрели, поэтому их сопротивляемость вредным факторам внешней среды слабее, чем у взрослых, и они легче впитывают токсины, которые нарушают нормальный рост организма.

Никотин, содержащийся в табаке, является нейротоксином, который прежде всего поражает нервную систему чело-

века. Некоторые курильщики субъективно считают, что курение помогает снять усталость, взбодриться и т. д., однако это является лишь кратковременным возбуждением нервной системы, на самом деле представляющим собой эйфорию, вызванную никотином. После возбуждения нервная система немедленно переходит в состояние торможения. Поэтому после курения снижаются как чувствительность, так и точность нервно-мышечных реакций. Результаты исследования, проведенного зарубежным психологическим научно-исследовательским институтом, показывают, что интеллектуальные способности курильщиков снижаются на 10,6 % по сравнению с некурящими.

Наше естественное состояние — это здоровье, а не болезнь. Организм постоянно стремится поддерживать здоровье. Если здоровью угрожает опасность и появляются тревожные сигналы, это означает, что организм не получает необходимых условий для поддержания здоровья и борется с накоплением избыточного количества токсинов. В этот момент, если принять надлежащие меры и перейти к здоровому образу жизни, болезнь остановится, тревожные сигналы прекратятся (боль исчезнет), и организм восстановит здоровье. Напротив, если подавлять эти предупреждающие сигналы с помощью лекарств или игнорировать их, избыток токсинов не сможет быть выведен из организма. По мере того как клетки вынуждены работать в нарушенном режиме, на смену придут более серьёзные заболевания.

Опасные последствия интоксикации организма

Ожирение

Если ваш вес превышает нормальный на 20 % или индекс массы тела [вес (кг) / рост в квадрате ($м^2$)] превышает 25, это считается ожирением.

Ожирение — это заболевание, вызванное избытком питания: при длительном употреблении жирной и калорийной пищи в организме накапливаются токсины, что приводит к нарушению баланса и развитию ожирения. Помимо таких симптомов, как слабость, затруднения при передвижении, замедленность движений, сердцебиение, непереносимость жары, повышенное потоотделение, боли в пояснице и суставах нижних конечностей, у большинства пациентов наблюдаются нарушения обмена веществ (углеводов, жиров, воды) и эндокринной системы.

Экзема

— это воспалительное заболевание кожи, вызываемое в основном заболеваниями пищеварительной системы, нарушениями работы желудочно-кишечного тракта, нервным напряжением или раздражением со стороны различных физических и химических веществ в окружающей среде; оно также возникает из-за того, что избыточные продукты обмена веществ не могут своевременно выводиться из организма.

Неприятный запах изо рта

Неприятный запах изо рта — это симптом, характеризующийся неприятным запахом выдыхаемого воздуха, кото-

рый чаще всего возникает из-за скопления жара в лёгких, селезенке и желудке или из-за непереваренной пищи; эти вещества, длительно скапливаясь в организме и не выводясь наружу, превращаются в токсины. Чрезмерное употребление острой пищи или переедание, сильное переутомление, воздействие патогенного тепла, скопление «пустого огня», а также некоторые заболевания полости рта, такие как язвы, кариес, и заболевания пищеварительной системы могут вызывать неприятный запах изо рта.

Синдром раздражённого кишечника

Означает чрезмерную реакцию кишечника на раздражители или появление аномальных явлений, приводящих к замедлению кровотока, нарушению работы каналов выведения токсинов и накоплению различных токсинов в организме. Основными симптомами являются дискомфорт или боль в животе, вздутие живота, диарея и запор.

Кожный зуд

Кожа является крупнейшим органом выведения токсинов в организме человека; потовые и сальные железы кожи способны выводить токсины, с которыми не справляются другие органы, в том числе посредством потоотделения. Внешние раздражители, нерегулярный образ жизни, нервное напряжение, а также эндокринные нарушения ослабляют эту функцию кожи, что приводит к появлению зуда.

Акне

Акне — это хроническое воспалительное заболевание ко-

жи, затрагивающее волосяные фолликулы и сальные железы. Под действием бактерий различные токсины производят большое количество ядовитых веществ, которые с кровотоком распространяются по всему организму; а когда их выведение затрудняется, они проникают наружу через кожу, делая её шероховатой и вызывая появление угрей.

Кроме того, дефицит микроэлементов, нервное напряжение, а также рацион с высоким содержанием жиров или углеводов являются факторами, провоцирующими акне. Поэтому нельзя уделять внимание только уходу за «лицом», пренебрегая здоровьем всего организма.

Хронический гастрит

— это заболевание, вызванное нерегулярным питанием, слабостью желудка и селезенки, а также чрезмерной нагрузкой и недостатком отдыха, приводящее к формированию различных хронических воспалительных поражений слизистой оболочки желудка, что приводит к накоплению токсинов в организме и нарушению циркуляции ци и крови.

Запор

Если интервал между дефекациями составляет более 3 дней, у вас, возможно, запор. В зависимости от симптомов запор можно разделить на два типа: хронический и эпизодический. Толстый кишечник, формируя кал и контролируя дефекацию, является одним из основных каналов выведения токсинов из организма. Если токсины накапливаются в организме, это нарушает работу селезенки и желудка, при-

водит к нарушению прохождения кала по толстому кишечнику, затруднению прохождения кишечного содержимого и, как следствие, к запору.

При длительном запоре, когда кал не может быть выведен, происходит накопление большого количества токсинов. Эти токсины, поглощаемые организмом, вызывают такие симптомы, как дискомфорт в желудке и кишечнике, неприятный запах изо рта, пигментные пятна и другие, что приводит к ослаблению функций органов и снижению иммунитета.

Мелазма

Причинами появления мелазмы являются изменения в работе эндокринной системы, длительный прием оральных контрацептивов, заболевания печени, опухоли, хроническое отравление и воздействие солнечных лучей. Каждый человек мечтает о красивом лице, но в какой-то момент на коже появляются желтовато-коричневые или светло-чёрные пятна, которые, образуя узоры в виде карты или бабочки, лишают кожу её естественного увлажнённого блеска.

Язва двенадцатиперстной кишки

Внутренние токсины, вызванные переживаниями, депрессией и застоями в печени, а также внешние токсины, связанные с нерегулярным питанием, перееданием или голоданием, употреблением острой пищи, курением и употреблением алкоголя, могут привести к язве двенадцатиперстной кишки.

Как предотвратить накопление в организме избыточного

количества шлаков и токсинов?

Возможно, к моменту чтения этой книги в вашем организме уже накопилось некоторое количество токсинов. Возможно, вы не чувствуете себя больным, но в вашем организме уже наблюдаются такие реакции: усталость, постоянная сонливость, расстройства пищеварения, язвы в полости рта, мелкие прыщи на лице, бледность, рассеянность внимания, вздутие живота, мышечная слабость, длительные головные боли.

Как предотвратить и устранить избыток шлаков и токсинов в организме?

Очищение организма от токсинов и укрепление его способности к самовосстановлению

Полное очищение организма от токсинов приводит к очищению крови, что значительно усиливает способность организма к самовосстановлению и саморегуляции. При этом капилляры легких становятся проходимыми, что естественным образом ускоряет выздоровление от легочных заболеваний.

1. Утренний детоксикационный завтрак

(1) После пробуждения натощак выпейте стакан «Функционального оздоровительного средства с полным комплексом активных растительных экстрактов» и выпейте много воды, чтобы восполнить запас активных питательных веществ, необходимых для восстановления организма, а также расщепить и вывести токсины из кровеносных сосудов, уско-

рив тем самым процесс выздоровления.

(2) Один вид фруктов; количество зависит от индивидуальных особенностей, лучше всего 2–3 штуки; если овощей употребляется мало, фруктов можно съесть побольше.

(3) Два вида овощей, желательно в сыром виде.

(4) Выпейте небольшую миску каши из пяти видов зерновых или питательного блюда из цельнозерновых продуктов.

2. Принципы организации обеда и ужина

(1) По возможности избегайте употребления мяса, чтобы не допустить образования и избыточного поглощения токсинов; запрещается употреблять нездоровую пищу.

(2) Ешьте ежедневно не менее пяти фруктов, а также большое количество зелени и пейте много воды, чтобы усилить способность организма выводить токсины из легких; лучше всего употреблять их в сыром виде.

(3) Старайтесь как можно меньше использовать приправы, а лучше вообще отказаться от них.

3. Рекомендации по употреблению функциональных биологически активных пищевых добавок с полным спектром активных растительных экстрактов:

(1) Употребляйте не менее 4 раз в день, лучше 8 раз, по полторы ложки за раз, и пейте много воды.

(2) Выпейте по одной чашке функционального оздоровительного средства с одним фруктом после дневного сна и за один-два часа до сна; остальные порции следует употреблять в перерывах между обычным питьем.

Частое глубокое дыхание помогает выводить токсины из легких

Легкие — это дыхательные органы, которые поглощают и накапливают энергию воздуха, а также являются местом, где в организме наиболее легко накапливаются избыточные вещества, такие как жир, слизь и т. д. При возникновении проблем легко возникают кашель, застой в легких, хронический бронхит и т. д. Из-за ухудшения качества воздуха в окружающей среде и вредного воздействия токсинов, поступающих с пищей, многие заболевания легких стали одними из наиболее распространенных; при этом нередки случаи, когда болезни легких приводят к легочной сердечной недостаточности. Поэтому для поддержания здоровья следует чаще гулять у моря, в лесу, у водопадов и других мест с высоким содержанием отрицательных ионов, чтобы впитывать максимальную энергию, даруемую природой. Регулярно делайте глубокие вдохи, чтобы кислород в полной мере насыщал кровь и ци в организме. Это не только поможет вывести токсины, накопившиеся в лёгких, но и снизит повседневный стресс, стабилизирует эмоциональное состояние. Рекомендуется найти место с чистым воздухом и каждое утро делать более 100 глубоких вдохов, чтобы клетки действительно насытились достаточным количеством кислорода, активизировались клеточные ткани и выводились токсины из легких. Конечно, при наличии свободного времени можно делать глубокие вдохи и в другое время, но воздух обязательно

должен быть чистым.

Однако следует помнить, что при выведении токсинов из легких образуется большое количество мокроты. Лучше по возможности выплевывать слизь, а не глотать её, иначе это может негативно повлиять на пищеварительную функцию желудочно-кишечного тракта. Регулярно очищая легкие от мокроты, вы почувствуете, что легкие становятся очень свежими, ци и кровь по всему телу циркулируют беспрепятственно, увеличивается жизненная ёмкость легких, а иммунитет естественным образом укрепляется.

Предотвратить накопление токсинов в организме — задача не из лёгких, но, следуя полностью здоровому рациону и уделяя внимание чистоте окружающей среды, можно реально снизить количество токсинов в организме. Терапия детоксикации организма включает не только употребление натуральных продуктов, не подвергшихся глубокой переработке, но и специальные продукты, восстанавливающие естественное равновесие организма, а также упражнения и методы, способствующие полноценному усвоению пищи: снятие и регулирование стресса, удаление омертвевших клеток кожи, дыхательные упражнения, массаж, гимнастика и т. д. Как только вы избавитесь от этих шлаков, вы вернётесь к состоянию гармоничного равновесия и сможете поддерживать его надолго.

Своевременное выведение токсинов из организма

1. Выведение токсинов из легких: каждый день ранним

утром и перед сном выходите на свежий воздух и делайте упражнения на глубокое дыхание;

2. Выведение токсинов из крови: если свободные радикалы не выводятся из организма вовремя, они разрушают здоровые клетки, что приводит к старению; употребление продуктов, богатых антиоксидантами, помогает своевременно устранять свободные радикалы из крови; ежедневно в крови образуются различные шлаки, которые, если их не удалять вовремя, не только ускоряют старение организма, но и приводят к повышению уровня липидов в крови и гипертонии.

3. Выведение токсинов из кишечника: в кале содержится много токсинов, часть которых поступает с неполноценной пищей, которую мы ежедневно употребляем, а часть — это отходы, образующиеся в кишечнике. Поддержание регулярного стула способствует не только выведению токсинов, но и улучшению внешнего вида.

Лучше очистить организм, чем принимать тонизирующие средства

В повседневной жизни, заболев, люди в большинстве случаев лечатся, следуя следующей схеме: принимают лекарства, делают уколы, проходят физиотерапию, подвергаются хирургическому вмешательству… Если это не помогает — ищут более эффективные лекарства… В общем, очень трудно вырваться из этой стереотипной схемы мышления.

Любое заболевание, от травм до нарушений функций различных систем организма, — независимо от того, применя-

ются ли наружные средства, лекарства, уколы, хирургическое вмешательство или другие методы лечения — представляет собой внешнее воздействие на организм. Однако восстановление здоровья, в конечном счете, зависит от внутренних способностей организма к самовосстановлению и иммунной системы — это великий потенциал, заложенный в каждом человеке.

В нормальных условиях организм человека способен за 12–24 часа завершить весь процесс пищеварения, всасывания и метаболизма, то есть процесс, при котором пища после жевания проходит через желудок, двенадцатиперстную кишку, тонкий и толстый кишечник, где происходит её переваривание и всасывание, и в конце концов выводится через анус. В течение этого периода отходы своевременно выводятся из организма, что не дает им возможности полностью сгнить в толстой кишке и быть повторно всасываемыми кишечником, благодаря чему токсины не могут вернуться в организм через кровеносную систему.

Согласно новым взглядам в медицинском сообществе, болезнь можно понимать как «репаративную реакцию организма на изменения, вызванные аномальными раздражителями». Лихорадка, насморк, рвота, боль — это одна из форм борьбы организма с болезнью или своего рода предупреждающий сигнал, посылаемый человеку.

Существует также точка зрения, согласно которой основной причиной болезни является не бактериальное зара-

жение; в большинстве случаев прием лекарств оказывает лишь поверхностное и временное действие, к тому же сопровождается побочными эффектами, а регулярный прием лекарств может вызвать новые заболевания.

Сейчас значительная часть широко рекламируемых биологически активных добавок часто односторонне подчеркивает и преувеличивает лечебный эффект, игнорируя сложные физиологические процессы всего организма. Если полагаться исключительно на внешние средства для укрепления здоровья, изначальный физиологический потенциал организма приходит в упадок из-за бездействия. Поэтому лучше не заниматься «подпиткой», а заниматься «детоксикацией».

В реальной жизни, стремясь к здоровью и долголетию, большинство людей ищут всевозможные способы потреблять больше и лучших питательных веществ, но лишь немногие задумываются о том, могут ли эти вещества полностью усваиваться организмом и могут ли токсины выводиться из него.

Эта распространённая тенденция, когда внимание уделяется только поступлению питательных веществ, а не их перевариванию и усвоению, когда акцент делается только на «входе», а не на «выходе», полностью противоречит объективной истине: жизненный процесс представляет собой сложный комплексный процесс, и научный подход заключается в том, чтобы диалектически исследовать и рассматри-

вать усвоение и выведение как единый процесс жизнедеятельности.

Ключ к здоровью заключается в том, чтобы мобилизовать и укрепить внутренний потенциал организма, устранить первопричины болезней и обеспечить человеку здоровье и долголетие за счёт усиления иммунных и регенеративных функций организма. А очищение организма от шлаков, лишающее токсины их источника, можно назвать устранением первопричины. В то же время детоксикационная терапия безопасна и не имеет токсических побочных эффектов.

Детоксикация одновременно улучшает внешний вид и продлевает жизнь

Как правило, у людей, страдающих частыми запорами, наблюдается сильное «внутреннее тепло», что приводит к появлению угрей на лице. Кроме того, если стул происходит раз в 2–3 дня, кал обычно становится очень сухим — это результат повторного всасывания токсинов кишечником. Токсины, содержащиеся в кале, не могут быть своевременно выведены из организма, вновь всасываются через стенки кишечника обратно в кровь, что приводит к увеличению количества вредных веществ в крови. Это, в свою очередь, увеличивает нагрузку на желудочно-кишечный тракт и не позволяет печени справляться с избытком токсинов, что вызывает «печеночный огонь» и способствует появлению пигментных пятен. Детоксикация же помогает сбалансировать эндокринную систему организма, очистить его от накопившихся

токсинов и обеспечить «внутреннюю экологию», благодаря чему кожа становится чистой, здоровой и полной жизненной энергии.

Исследования показывают, что благодаря детоксикации взрослый человек избавляется от стареющих клеток, и за месяц количество новых клеток в организме может увеличиться на 10 %. Через полгода количество новых клеток может вырасти до 90 %, а доля стареющих клеток сократится до 1–%. Этот показатель уже приближается к уровню маленьких детей, в результате чего исчезают морщины на лице, щеки становятся румяными, кожа — нежной, а взгляд — бодрым.

Если постоянно и тщательно очищать организм от шлаков, придерживаться научно обоснованного питания, избегать образования новых шлаков и сознательно заниматься физическими упражнениями, это поможет продлить жизнь. Американский специалист по натуральному оздоровлению Унколь на протяжении многих лет очищал клетки своего организма от коллоидных веществ и других отходов с помощью овощных и фруктовых соков, а также строго придерживался научно обоснованного питания, в результате чего дожил до 110 лет.

Кроме того, при всесторонней и тщательной очистке организма от шлаков вес человека соответственно снижается на ту же величину, поэтому детоксикация может также служить косвенным средством для похудения. Более того, после устранения шлаков из организма, если придерживаться на-

учно обоснованного питания, после похудения не наступит «реверс». Таким образом, можно полностью избавиться от пуза, раскачивающихся ягодиц и шаткой походки.

Однако дамы, заботящиеся о своей красоте, не должны возлагать надежды на косметический эффект от детоксикационных биологически активных добавок. Эксперты в области традиционной китайской медицины отмечают, что не всем, кто стремится к красоте, необходима детоксикация. С точки зрения традиционной китайской медицины, красота в основном зависит от двух факторов: ци и крови, как гласит пословица: «Ци питает, а кровь увлажняет». При недостатке крови кожа становится сухой и теряет свой естественный блеск; при повышенной температуре крови (кровяной жаре) на лице появляются высыпания и гнойники. Ци и кровь часто влияют друг на друга. При недостатке ци лицо становится бледным и желтоватым, а при избытке жары ци кожа становится сухой и на ней появляются гнойники. Соответственно, в традиционной китайской медицине к вопросам красоты всегда подходили с двух точек зрения: «укрепление» и «очищение».

Детоксикация может улучшить цвет лица за счёт удаления токсинов и нормализации циркуляции ци и крови, но она уделяет внимание только «сбросу» и не выполняет функцию «укрепления». А людям с недостатком ци и крови не только не следует прибегать к «сбросу», но, напротив, необходимо укреплять организм. Поэтому продукты для детоксика-

ции подходят для косметических целей лишь определенной части населения.

Не стоит ждать, пока токсины накопится в большом количестве, чтобы начать детоксикацию

Современная жизнь, принося нам комфорт и удобство, одновременно несет с собой множество факторов, вредных для здоровья. Например, мы часто употребляем полуфабрикаты или фаст-фуд, пренебрегая тщательным уходом за своим пищеварением; часто передвигаемся на автомобиле, из-за чего сердечная мышца не получает достаточной нагрузки, а легкие не дышат свежим воздухом; часто участвуем в светских мероприятиях, курим и пьем, ведя крайне нерегулярный образ жизни.

Кроме того, состояние нашей внешней экологической среды серьезно ухудшается. Воздух, вода и продукты питания, без которых человек не может обойтись ни на минуту, широко загрязняются в результате промышленного производства и других видов человеческой деятельности. Степень загрязнения серьезно угрожает самому выживанию человечества.

Поэтому, несмотря на то что пищеварительная, дыхательная и мочевыделительная системы, а также кожа обладают многоканальными функциями выведения токсинов, проблема накопления токсинов всё же возникает.

Это объясняется тем, что, с одной стороны, способность организма к самоочищению ограничена: когда токсичность

и количество поступающих в организм токсинов превышают его собственные возможности по выведению, токсины не могут своевременно и эффективно выводиться, что приводит к их накоплению; с другой стороны, функции систем детоксикации организма не остаются неизменными — они постепенно стареют. Чрезмерная усталость и психоэмоциональный стресс, неправильное питание, недостаток физической активности, а также воздействие медицинских химических препаратов также влияют на работу метаболических систем организма, приводя к нарушению обмена веществ и эндокринного баланса, что, естественно, ведет к накоплению токсинов.

Поэтому не стоит ждать, пока симптомы станут очень явными, чтобы вспомнить о важности детоксикации. Здоровое очищение — это естественный и эффективный процесс, при котором в полной мере задействуются собственные способности организма к выведению токсинов, без чрезмерной зависимости от внешних факторов. Такое очищение должно быть всесторонним и происходить постоянно. Оно идет в ногу с нашей жизнью и проникает во все её сферы. Удалять токсины до того, как они успеют накопиться и нанести вред организму, и таким образом прочно удерживать здоровье в своих руках — вот конечная цель естественного очищения.

Детоксикация — это долгосрочный процесс

Токсины подобны пыли на окнах небоскреба: сколько бы вы ни старались их отмыть, через несколько дней на стекле

снова образуется толстый слой.

Механизмы детоксикации организма никогда не смогут опередить скорость накопления отходов. Согласно результатам одного исследования, даже в организме человека, ведущего регулярный образ жизни и обладающего хорошим здоровьем, в среднем может оставаться до 91 вида потенциально токсичных веществ. Эксперты однозначно указывают: эти токсины невозможно вывести за одну неделю, просто пья несладкий чай.

Это не означает, что диета не способствует детоксикации, но её эффективность зависит от постоянства: только придерживаясь такого подхода, можно наладить новый порядок в организме. Самый эффективный способ детоксикации — это контроль над ежедневным потреблением пищи и химических веществ; это самый простой и ключевой метод снижения нагрузки на организм.

Детоксикация — это не просто очищение, а приверженность постоянной полезной привычке. Изменение пищевых привычек требует силы воли и настойчивости, а также постоянства — именно поэтому программа детоксикации не может быть краткосрочным проектом, а должна рассматриваться как совершенно новый, более здоровый образ жизни.

Глава 3.

Физическая детоксикация — договор с телом и здоровьем

Физиологическая детоксикация

Выработка правильных привычек в образе жизни и питании

Курите меньше, не злоупотребляйте алкоголем, пейте больше воды в течение дня; каждое утро после пробуждения выпивайте натощак стакан теплой воды с солью — это стимулирует перистальтику кишечника, способствует опорожнению и помогает быстрее вывести токсины из организма.

Больше занимайтесь спортом, побольше потейте

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями и старайтесь потеть. С одной стороны, это способствует улучшению кровообращения, укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма токсинам; с другой — ускоряет естественный процесс выведения токсинов. Как правило, хотя бы раз в неделю следует заниматься физическими упражнениями до появления пота; если перед тренировкой выпить больше слабосоленой воды, это увеличит количество пота и обеспечит лучший эффект детоксикации.

Активный кашель

Каждое утро и вечером перед сном выходите на улицу в хорошо проветриваемое место и выполняйте упражнения на глубокое дыхание. Во время глубокого вдоха медленно поднимайте руки, а затем резко кашляйте, одновременно быстро опуская руки, чтобы воздух вырывался из рта и носа, выталкивая мокроту. Повторите десять раз, после каждого повторения сделайте несколько нормальных вдохов, чтобы предотвратить гипервентиляцию. Если выполнять это

упражнение ежедневно, легкие останутся чистыми, а накопление токсинов в них уменьшится.

Выдыхать старый воздух, вдыхать свежий

Выберите чистую открытую местность, слегка прикройте глаза, выдохните отработанный воздух и вдыхайте свежий воздух до тех пор, пока не почувствуете себя комфортно. Этот метод можно применять в любое время.

Сохраняйте позитивный настрой

Сохраняйте оптимистичный, открытый, расслабленный и радостный настрой, снижайте нагрузку на тело и душу, регулярно участвуйте в мероприятиях, полезных для здоровья тела и духа, чтобы обеспечить нормальную работу кровеносной системы и проходимость всех каналов выведения токсинов.

Найдите подходящий для вас способ физической детоксикации

Метод детоксикации с помощью обвязки всего тела

Используйте эластичные бандажи из чистого хлопка, пропитанные высококонцентрированным неорганическим минеральным порошком и активированной водой с отрицательными ионами, электролитами и магнитным полем, для фикурирующего обвязывания всего тела, противодействующего силе тяжести. Это позволяет активированной воде проникнуть в подкожный жировой слой, растворяя и выводя токсины из межклеточных пространств жировых клеток.

Детоксикация через подошвы

Стимулируя рефлекторные зоны различных органов на подошвах стоп, мы улучшаем кровообращение; после процедуры выпивание стакана воды способствует выведению шлаков и токсинов из организма, усиливая обмен веществ и иммунитет.

Лимфодренаж всего тела и массаж с использованием ароматических эфирных масел

Метод лимфодренажа — восстанавливает лимфатическую циркуляцию в организме и стимулирует лимфоток; поскольку лимфа напрямую выводит продукты обмена веществ из клеток, лимфодренаж также ускоряет естественный процесс детоксикации лимфатической системы. Массаж всего тела с использованием ароматических эфирных масел — с одной стороны, позволяет эфирным маслам проникать в клетки и нейтрализовать токсины; с другой — ускоряет обмен веществ в организме, способствуя выведению токсинов.

Сухая чистка кожи

позволяет удалить мертвые клетки, закупоривающие поры, и вывести токсины из организма через кожу. Поскольку кожа, как и желудочно-кишечный тракт, желчный пузырь, печень, почки, легкие и лимфатическая система, является важным органом, отвечающим за выведение отходов, то при эффективном выполнении кожей своих функций другие органы могут лучше справляться со своими задачами, что снижает нагрузку на них при выведении токсинов.

Контрастные ванны с паром и ледяной водой

Чередование паровой и холодной ванн — то тепло, то холод — ускоряет кровообращение во всем теле, укрепляя здоровье и одновременно способствуя выведению токсинов и улучшению внешнего вида кожи.

Массаж живота

Примите сидячее или стоячее положение, положите ладонь правой руки на пупок, а ладонь левой руки — на тыльную сторону правой руки. Массируйте нижнюю часть живота по часовой стрелке в течение 5 минут, а затем — против часовой стрелки в течение 5 минут. Выполняйте процедуру по одному разу утром и вечером, чтобы стимулировать способность кишечника к выведению токсинов.

Очищение кишечника

Промывание толстой кишки водой для удаления накопившихся каловых масс. Этот метод подходит для экстренных случаев, таких как запор, продолжающийся более десяти дней. Клизма может лишь временно удалить накопившиеся каловые массы из толстой кишки; чрезмерное использование этого метода, напротив, может привести к «разбалансированию» кишечника и усугубить запор. Кроме того, при этом легко вымываются минералы, такие как калий, что приводит к слабости в руках и ногах. Детоксикация с помощью аппаратов Центр медицинской пластической хирургии и лазерной косметологии Шанхайской больницы «Шугуан» внедрил передовой мировой аппарат для гидротерапии «Tuoduqing», представляющий собой высококачественный

современный способ жизни, объединяющий детоксикацию, уход за кожей, оздоровление и похудение. Под низким давлением, регулируемым с помощью передового американского оборудования, фильтрованная тёплая вода медленно проходит через толстую кишку, а в сочетании с нежными приёмами туна и массажа аппарат очищает толстую кишку, избавляет от состояния «полуздоровья», восстанавливает красоту лица, устраняет лишний жир и избавляет от хронического запора.

Очищение крови

Извлечённую кровь подают в аппарат для очистки крови, где в неё капают сероводород и облучают ультрафиолетом для стерилизации, а после фильтрации возвращают обратно в организм. Этот метод сопряжён с довольно большим риском: в случае ошибки в процессе очистки крови возможна угроза жизни.

Метод очищения кишечника и выведения токсинов

Очищение кишечника и выведение токсинов осуществляется с помощью массажа или употребления натуральных овощей и фруктов, что ускоряет перистальтику кишечника, способствует нормальному выведению кала из организма и устранению токсинов, что, в свою очередь, способствует замедлению старения, профилактике рака кишечника и сердечно-сосудистых заболеваний, а также укреплению здоровья и продлению жизни.

Действие метода очищения кишечника и выведения ток-

синов включает:

Замедление старения

В нормальных условиях пища, поступающая в организм человека, после переваривания и усвоения выводится из организма в виде кала. Если кал задерживается в кишечнике слишком долго, возникает запор или стул неполноценный, и это продолжается более 2 дней, то это считается запором.

Запор приводит к «накоплению токсинов», что вызывает нарушение работы желудочно-кишечного тракта, сбой кровообращения и дисфункцию органов; в легких случаях это приводит к заболеваниям, а в тяжелых — к летальному исходу. По мнению ученых из Китая и других стран, занимающихся изучением старения человека, в процессе обмена веществ в организме постоянно образуются вредные токсины, которые постепенно вызывают хроническое отравление и старение.

Поэтому применение методов, способствующих опорожнению кишечника и выведению токсинов, позволяет своевременно выводить кал из организма, сокращая время пребывания токсинов в кишечнике, что значительно уменьшает их всасывание. Таким образом, опорожнение кишечника и выведение токсинов играют важную роль в замедлении процесса старения организма.

Профилактика рака кишечника

Слишком длительное пребывание пищи в кишечнике приводит к увеличению количества токсинов в кишечнике, а

высокое содержание жиров в рационе может привести к образованию канцерогенных веществ в кишечнике. Эти канцерогенные вещества могут легко вызвать язвы толстой кишки, дивертикулы и опухоли толстой кишки. Регулярное употребление натуральных овощей и фруктов способствует усилению перистальтики кишечника, своевременному выведению кала из организма и профилактике рака толстой кишки.

Основной причиной сердечно-сосудистых заболеваний является атеросклероз, а главной причиной атеросклероза — повышенное содержание холестерина в крови. Избыток холестерина откладывается на внутренних стенках сосудов, что приводит к их утолщению и сужению просвета, затрудняя кровоток, снижая прочность и эластичность сосудов, делая их ломкими и жесткими.

Согласно современным медицинским исследованиям, клетчатка, содержащаяся в овощах и фруктах, способна подавлять всасывание холестерина в кишечнике, что позволяет снизить его уровень в крови. Кроме того, клетчатка из овощей и фруктов в кишечнике связывается с продуктами метаболизма холестерина, образуя не усваиваемые организмом стероидные соединения, что ускоряет метаболизм и выведение холестерина.

Общий лимфодренаж

Лимфодренаж является одним из наиболее эффективных методов детоксикации. Фактически лимфатическая система является «уборщиком» организма, а также основным по-

средником, собирающим токсины из всех органов. Очищение лимфатической системы важно не только для профилактики и лечения самого увеличения лимфатических узлов, но и имеет огромное значение для иммунитета организма. В процессе транспортировки питательных веществ и кислорода кровью лимфа также собирает токсины и продукты обмена веществ, фильтрует и очищает их, а затем доставляет в почки, откуда через паховую область они выводятся из организма через выделительную систему. Если циркуляция в лимфатической системе замедляется, токсины накапливаются, что приводит к отекам и скоплению токсинов в организме.

Очищение лимфатической системы является важным средством поддержания её функций. Для восстановления нормальной скорости работы лимфатической системы необходимо с помощью высокотехнологичных прецизионных приборов точно оказывать давление на лимфатические узлы по всему телу, чтобы лимфатическая жидкость, проникшая из кровеносных сосудов и содержащая большое количество токсинов и отходов, быстрее поступала в каждый лимфатический узел, что ускоряет выведение токсинов из организма и обеспечивает полное очищение функций организма и кожи.

Некоторые специалисты по косметологии используют вибрирующие приборы или мануальный массаж, выполняя движения от подошв ног вверх, чтобы добиться эффекта

«лимфодренажа и детоксикации». Задача лимфодренажа заключается в стимулировании лимфоциркуляции, ускорении лимфатического обмена веществ, содействии выведению отходов и повышении иммунитета, что оказывает благотворное оздоровительное воздействие на организм.

Порядок проведения лимфодренажа и детоксикации всего тела следующий: нанесите масло на все лицо, шею и плечи; поместите большой палец в центр лба и проведите от бровей к линии роста волос; начиная с лба, большим пальцем проводите от центра лба в направлении висков; на щеках четырьмя пальцами надавите на область носовых пазух, а затем перемещайтесь в стороны к ушам; указательным и средним пальцами продвигайте от середины подбородка в стороны, до области под ушами; большим пальцем продвигайте от задней части уха вдоль грудино-ключично-сосцевидной мышцы к середине ключицы; ладонью, расположенной на груди, продвигайте от центра ключицы к подмышечной впадине. Повторите несколько раз.

Хотя на первый взгляд эта процедура кажется довольно сложной, при её выполнении необходимо учитывать ещё больше нюансов. Во-первых, специалист должен хорошо знать направления лимфотока и расположение лимфатических узлов, иначе это не только не ускорит лимфатический обмен, но и вызовет побочные эффекты, то есть нарушит нормальную физиологическую деятельность лимфатической системы. Во-вторых, массирующие движения и правильная

сила нажатия довольно сложно освоить. Как и в случае с «косметической чисткой кишечника», для людей, желающих пройти эту процедуру, существует множество ограничений.

Совет

Ускорение циркуляции в лимфатической системе действительно благотворно сказывается на здоровье человека. Чтобы стимулировать циркуляцию в лимфатической системе, достаточно регулярно принимать горячие ванны, заниматься бегом или плаванием — это ускоряет кровообращение и способствует лимфодренажу.

Употребление большого количества воды также ускоряет циркуляцию лимфы и является удобным и практичным способом выведения токсинов.

Умеренные физические нагрузки, ежедневное употребление восьми стаканов воды, сбалансированное питание и качественный сон — всё это способствует нормальной работе желудочно-кишечного тракта, благодаря чему шлаки автоматически выводятся из организма.

Метод детоксикации с помощью массажа с эфирными маслами

Отравленный организм, как правило, имеет кислую среду, и единственное, что может помочь в детоксикации, — это эфирные масла. Эфирные масла, молекулы которых настолько мелкие, что могут проникать в кровеносные сосуды и лимфатическую систему, при правильном применении способны выводить из организма задержавшийся углекис-

лый газ и вредные вещества. Независимо от того, наносите ли вы эфирные масла на кожу или вдыхаете их, они действительно способствуют выведению токсинов из организма, очищая тело и душу.

Ароматерапия, предложенная европейским медицинским сообществом, уже давно стала модным трендом в странах Европы, Америки и Австралии. В эпоху возвращения к природе она превратилась в новую изюминку ухода за кожей и красотой. Ароматерапия основана на использовании чистейших эфирных масел, извлечённых из природных растений. Благодаря своим особым свойствам и аромату, которые поступают в нервную систему человека посредством вдыхания, массажа и нанесения на кожу, эфирные масла помогают телу и разуму обрести комфорт, а также обладают ухаживающим действием на кожу, регулируют обмен веществ и улучшают общее состояние здоровья. Способность организма вдыхать и впитывать эфирные масла в 20–70 раз превосходит аналогичные показатели обычных косметических средств. Помимо способности противостоять бактериальным инфекциям и стимулировать регенерацию клеток, эфирные масла также стимулируют и направляют мысли человека, оказывая весьма благотворное воздействие как на физическое, так и на психическое здоровье.

Особенности эфирных масел

Главная особенность эфирных масел заключается в том, что они представляют собой активные вещества, обладаю-

щие тремя основными свойствами:

1. Высокая проникающая способность — после попадания через поры эфирное масло проникает в дерму примерно за три минуты, а через десять минут попадает в кровоток и лимфатическую систему;

2. Не накапливаются в организме — они никогда не задерживаются в организме и выводятся из него в течение примерно четырех–двенадцати часов;

3. Универсальность — способы применения эфирных масел не ограничиваются одним методом; смешивание двух или более масел дает лучший эффект и расширяет спектр применения, включая антисептическое, бактерицидное, детоксикационное и регенерирующее действие.

Функции эфирных масел многогранны: физическое здоровье, душевное состояние и даже внешний вид кожи составляют единый цикл: эмоциональное состояние человека напрямую влияет на его физическое здоровье. Только при хорошем настроении появляется внешняя красота — сияющая и здоровая кожа. Ароматические эфирные масла способны оказывать многостороннее воздействие на организм, помогая человеку обрести как внутреннюю, так и внешнюю красоту. Их применение чрезвычайно широко: например, они улучшают состояние кожи и замедляют её старение, помогают в профилактике и лечении распространённых заболеваний, а также создают особую атмосферу.

Умело используйте эфирные масла для детоксикации.

При выборе эфирных масел следует ориентироваться на тип кожи каждого человека. Для сухой кожи рекомендуется использовать эфирное масло розы; для жирной кожи — чайного дерева, лимона, шалфея; для чувствительной кожи — эфирные масла ромашки и василька. Эфирные масла можно использовать путем вдыхания, массажа или добавления в ванну.

Ароматическая атмосфера очень важна для здорового функционирования организма. Данные показывают, что ароматы могут повысить физическую работоспособность, прояснить мысли, пробудить воспоминания, способные изменить настроение. Наиболее эффективным методом в ароматерапии является детоксикационный массаж с использованием ароматических эфирных масел.

Косметолог наносит на вашу спину скраб-гель из морских водорослей и нежно массирует, удаляя омертвевшие клетки кожи. Затем, используя уникальные успокаивающие массажные приемы, с помощью ароматической смеси масел, содержащей, например, лаванду, которая снимает мышечное напряжение, производится надавливание на акупунктурные точки спины. После этого наносится ухаживающая маска из грязи Мертвого моря, а тело укутывается в термоодеяло, что способствует глубокому выведению токсинов. Завершается процедура нанесением ароматического укрепляющего и увлажняющего лосьона, питающего кожу спины.

Эта ароматерапия подходит людям с воспалением волося-

ных фолликулов на спине, а также тем, у кого появляются угри и прыщи.

Ниже представлены 10 видов эфирных масел для детоксикации. Все эти масла обладают детоксикационным действием и могут использоваться как по отдельности, так и в смеси с другими эфирными маслами для достижения оптимального эффекта, а также для создания специальных смесей в соответствии с различными программами детоксикации.

Масло ангелики

Укрепляет лимфатическую систему. Масло ангелики особенно эффективно для выведения токсинов из организма после болезни, а также может использоваться для лечения застоя жидкостей в организме и стимулирования потоотделения. Рекомендуемые масла для смешивания: масло грейпфрута, масло лимона, масло мандарина.

Масло можжевельника

Масло можжевельника защищает печень, способствует восстановлению после заболеваний печени, помогает облегчить дискомфорт после переедания и алкогольного опьянения, а также способствует очищению тонкого кишечника.

Лимонное масло

Лимонное масло — «очиститель» всего организма. Оно усиливает функции печени и почек, разжижает кровь и способствует улучшению кровообращения.

Масло чёрного перца

Если у вас нарушены работу желудка и кишечника, мас-

ло чёрного перца укрепляет их работу; его можно использовать для восстановления жизнеспособности толстой кишки, что способствует усилению её перистальтики. Подходят для смешивания следующие масла: масло туи, масло грейпфрута, масло лимона.

Масло грейпфрута

Ободряет и пробуждает ум, восстанавливает энергию, стимулирует лимфоток, помогает регулировать водный баланс в организме, уменьшает застой жидкостей и увеличивает количество мочи. Подходит для смешивания с маслом герани.

Масло кипариса

Масло кипариса, источающее аромат сосновых иголок, регулирует водный баланс всего организма. Это означает, что масло кипариса очень эффективно при лечении проблем с задержкой жидкости и аллергических реакций, таких как насморк и другие симптомы. Подходящие масла для смешивания: масло можжевельника, лимонное масло, апельсиновое масло.

Масло фенхеля

Обладает сильным детоксицирующим действием. Традиционно масло фенхеля использовали для лечения укусов насекомых и змеиного яда, но для большинства людей оно помогает очистить организм после переедания или чрезмерного употребления алкоголя. Подходящие масла для смешивания: лимонное масло, можжевеловое масло.

Масло герани

Масло герани обладает насыщенным цветочным ароматом, способно выводить яды из организма, является хорошим мочегонным средством, стимулирует работу печени и почек, укрепляет иммунитет и стимулирует лимфоток. Подходящие масла для смешивания: масло ангелики, масло грейпфрута, масло апельсина.

Масло цитрусовых

Цитрусовое масло способно облегчить многие симптомы, вызванные накоплением токсинов; оно также обладает очищающим действием, стимулирует работу печени, ускоряет выделение желчи и способствует расщеплению жиров. Подходящие для смешивания эфирные масла: масло черного перца, масло грейпфрута, масло лимона. Подходящие для смешивания масла: масло черного перца, масло грейпфрута, масло лимона.

Масло пачули

Масло пачули является сильным диуретиком, помогает организму уменьшить задержку жидкости и жировые отложения, выводя токсины через почки. Подходящие для смешивания масла: масло черного перца и масло герани.

Совет

В аромамассаже эфирные масла играют важнейшую роль: они ускоряют кровообращение в организме через кожу, что позволяет добиться лучшего эффекта от массажа. Однако высокое качество эфирного масла не означает его сильный

аромат; напротив, эфирные масла высокого качества обычно имеют не очень сильный запах. Чем выше качество эфирного масла, тем сильнее его проникающая способность и тем лучше его действие.

Метод детоксикации с помощью сухого массажа кожи

Если мы будем ежедневно проводить сухое чищение кожи в течение пяти минут в течение нескольких месяцев подряд, состояние здоровья значительно улучшится — это эквивалентно тридцати минутам интенсивных физических упражнений в день. Сухое чищение — самый простой метод детоксикации, очень эффективный для стимуляции лимфатической системы и выведения токсинов. Ритмичное сухое чищение не только способствует циркуляции лимфатической жидкости, но и размягчает сгустки лимфатической жидкости в лимфатических узлах. С чисто косметической точки зрения сухое чищение также расщепляет целлюлит под кожей, делая кожу чистой и здоровой, придавая ей естественный блеск.

Сухое расчесывание кожи способствует отшелушиванию омертвевших клеток эпидермиса, что помогает коже свободно дышать. Сухая кожа очищает поры и улучшает внешний вид кожи.

Сухое расчесывание кожи стимулирует сокращение мышц, что, в свою очередь, ускоряет лимфоток и кровоток, улучшая работу кровеносной и лимфатической систем.

Усиление лимфообращения эффективно способствует

выведению отходов из клеток и межклеточной жидкости. Удаление отходов и межклеточной жидкости, в свою очередь, способствует росту и обновлению клеток.

Стимулирование циркуляции межклеточной жидкости, в свою очередь, способствует выведению избыточной жидкости из области ягодиц и бедер, где часто возникает отечность. Хорошая циркуляция межклеточной жидкости и лимфы предотвращает скопление жидкости, задержку жидкости и отеки.

Сухое расчесывание кожи очень полезно для здоровья, но только при правильном выполнении можно добиться хороших результатов.

При детоксикации кожи с помощью сухого массажа необходимо соблюдать следующие правила:

1. Выбор щетки: щетка должна быть предназначена исключительно для душа, с длинной ручкой; лучше, чтобы щетина была изготовлена из натуральных растительных волокон, ни в коем случае не используйте синтетическую пластиковую щетину. Щетка должна оставаться сухой; если она предназначена для чистки кожи, не используйте её для купания.

2. При сухой чистке кожи, за исключением лица, остальные части тела необходимо почистить как минимум один раз. Чистить следует, как при подметании пола, только в одном направлении. Нельзя чистить туда-сюда или круговыми движениями; усилие должно быть умеренным. Направ-

ление сухого чищения показано на рисунке: ориентируйтесь на нижнюю часть живота. Верхнюю часть тела, включая шею и переднюю часть груди, чистите вниз, а нижнюю часть тела, то есть ноги, бедра и ягодицы, — вверх; хотя руки относятся к верхней части тела, их следует чистить в том же направлении, что и ноги, то есть вверх; плечи и спину, до которых трудно дотянуться, удобнее чистить, держа щетку поперек.

3. Можно чистить один-два раза в день, по пять минут каждый раз. В первые дни использования натуральная щетина щетки довольно грубая, и при чистке нежной кожи может возникать покалывание — это нормальное явление. Если не прикладывать чрезмерного усилия, а чистить с умеренной силой, кожа постепенно привыкнет.

4. Через один-два дня после чистки, если в лимфе скопилось много токсинов, отходы будут выводиться с калом. Отходы, выделяемые лимфой, немного отличаются от отложений в толстом кишечнике: первые имеют желеобразную консистенцию и цвет варьируется от прозрачного до темно-коричневого; вторые — это липкие отложения, цвет которых темно-чёрный, как асфальт.

Сухое чищение кожи очень простое и дает превосходный эффект, сравнимый с 20–30-минутным турецким массажем. Оно не только поддерживает проходимость лимфатической системы и стимулирует обмен веществ, но и удаляет омертвевшие клетки с поверхности кожи, восстанавливая её естественную эластичность и улучшая кровообращение.

Метод детоксикации с помощью массажа стоп

Стопы являются источником жизненной энергии. Древние говорили: «Стопы человека подобны корням дерева: когда человек стареет, сначала стареют стопы, а когда дерево стареет, сначала усыхают корни». Восточная медицина считает, что большинство меридианов человеческого тела проходят через подошвы. На подошвах сходятся шесть меридианов и сорок шесть акупунктурных точек, поэтому «стопы» называют «корнями человеческого тела» и «вторым сердцем». Обе стопы представляют собой миниатюрную копию всего организма: у каждого органа и ведомства человеческого тела есть соответствующая рефлекторная зона на стопе.

Массаж стоп оказывает невероятное воздействие именно через акупунктурные точки и рефлекторные зоны меридианов на подошве! Массаж стоп, стимулируя акупунктурные точки и соответствующие рефлекторные зоны меридианов, расширяет кровеносные сосуды стоп, выводит токсины, шлаки и жировые отложения из организма через акупунктурные точки стоп, эффективно устраняет накопившиеся в организме токсины и влагу, регулирует кровообращение во всем теле, прочищает меридианы, гармонизирует ци и кровь, очищает кровь, снимает усталость, способствует восстановлению функций организма, снижает артериальное давление и уровень сахара в крови, формирует фигуру, улучшает внешний вид тела, улучшает цвет лица, придаёт коже блеск, а также улучшает сон, устраняет состояние «полуздоровья» и

возвращает телу и коже здоровье и свежесть! При этом избегаются токсические побочные эффекты, связанные с всасыванием пероральных лекарств через желудочно-кишечный тракт и их выведением через печень и почки. Чудесный косметический и оздоровительный эффект, стабильный и длительный; массаж стоп подходит как молодым, так и пожилым людям.

Профессиональный массажист может воздействовать на все важные органы тела посредством массажа рефлекторных зон на подошвах. Детоксикация через подошвы достигается за счёт массажа рефлекторных зон почек, мочеточников, мочевого пузыря и т. д., что способствует растворению токсинов в моче и их выведению из организма. Поэтому во время массажа обязательно нужно пить чистую воду, а после массажа — сходить в туалет, чтобы вывести токсины.

Если вам кажется, что посещение массажного салона слишком хлопотно, можно воспользоваться самодельным «массажером» дома: положите в таз для мытья ног круглые галечные камни и походите по ним — это также позволит стимулировать рефлекторные зоны на подошвах. Кроме того, во многих жилых комплексах в садах сейчас проложены дорожки из галечных камней; ходить по ним босиком или в носках — тоже хороший способ. Однако зимой следует беречься от простуды.

Простые упражнения способствуют улучшению кровообращения в стопах и выведению токсинов, что помогает из-

бавиться от повторяющихся болей. Стопы находятся дальше всего от сердца, поэтому кровообращение в них, как правило, первым замедляется из-за накопления шлаков. Простые упражнения для стоп помогают вывести накопленные в них токсины и сделать стопы более гибкими.

Почему упражнения способствуют выведению токсинов из организма?

Если кровообращение в организме замедляется, в клетках начинают скапливаться токсины. Отходы, включая шлаки и другие токсичные вещества, откладываются в артериях и венах, препятствуя свободному кровотоку. По мере усиления боли интоксикация крови в организме усиливается. Упражнения помогают мышцам перекачивать чистую кровь обратно к сердцу, а также расширяют вены, стимулируя свободный обмен кислородом и отходами, что способствует выведению токсинов из организма, делает ноги и другие конечности более сильными и гибкими, а человека — вечно радостным и молодым.

Массаж живота

Массаж живота — это не только мера самопомощи в повседневной жизни, но и вспомогательный метод лечения некоторых хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, таких как хронический гастрит, гастроневроз, хронический энтерит, диспепсия и т. д.

Согласно традиционной китайской медицине, «спина — это Ян, а живот — Инь». Брюшная полость является местом

расположения пяти органов и шести внутренних органов; здесь не только расположены такие органы, как печень, селезенка, желудок, желчный пузырь, толстый кишечник, тонкий кишечник, почки и мочевой пузырь, но и проходят такие меридианы, как меридиан желудка (Ян-Мин), меридиан селезенки (Тай-Ян), меридиан почек (Шао-Инь), меридиан желчного пузыря (Шао-Ян), меридиан печени (Цзюэ-Инь) и меридиан Рэн; поэтому брюшная полость сравнивается с «дворцом пяти органов и шести внутренних органов, источником Инь и Ян, ци и крови».» Регулярное массажирование живота способствует гармонизации верхней и нижней частей тела, упорядочиванию Инь и Янь, избавлению от старого и пополнению новым, укреплению пяти органов, изгнанию патогенных факторов, проникающих извне, и устранению внутренних застойных явлений и мокроты.

Современная медицина считает, что регулярное массаж живота способствует улучшению крово- и лимфообращения в мышцах живота и желудочно-кишечном тракте, усиливает перистальтику кишечника, увеличивает секрецию пищеварительных соков, что, в свою очередь, помогает предотвратить и лечить такие заболевания, как диспепсия, гастрит, опущение желудка, хронический колит и запор.

Основной причиной запоров является снижение перистальтики кишечника, в результате чего каловые массы не могут достичь сигмовидной кишки. Массаж живота по часовой стрелке, то есть по направлению, соответствующему рас-

положению толстой кишки, стимулирует перистальтику толстой кишки, помогая каловым массам достичь прямой кишки, а также стимулирует нервные рецепторы кишечной стенки, которые передают сигналы в мозг, вызывая позыв к дефекации.

Массаж живота — это метод оздоровления и укрепления здоровья, который отлично подходит для пожилых людей. Можно лечь на спину или сесть, сначала сделать несколько глубоких вдохов, чтобы расслабить мышцы и отвлечься от посторонних мыслей, а затем приложить ладонь правой руки к пупку, а ладонь левой руки положить на тыльную сторону правой руки. С пупка в качестве центра, слегка надавливая, массируйте по часовой стрелке, увеличивая и уменьшая площадь массажа, повторите 50 раз; затем поменяйте положение рук и помассируйте против часовой стрелки 50 раз; повторите эту процедуру 3–5 раз.

Кроме того, регулярное массажирование живота помогает устранить накопленный в этой области жир, что способствует профилактике и лечению таких заболеваний, как ожирение, гипертония, диабет и ишемическая болезнь сердца. Массаж живота регулирует перистальтику желудочно-кишечного тракта, устраняет застой, способствует перевариванию и усвоению пищи, а также улучшает микроциркуляцию в органах брюшной полости, укрепляя работу желудка и селезенки и улучшая функционирование печени и желчного пузыря.

Согласно принципам физиологии желудочно-кишечного тракта и традиционной меридианной теории, при массаже живота обычно используются три приёма:

Сверху вниз: ладонь располагается поперечно под мечевидным отростком и прямо массирует нижнюю часть живота;

из стороны в сторону: ладони прикладываются к области пупка, и с помощью мягкого давления выполняются повторяющиеся движения вправо и влево;

Поглаживание по кругу вокруг живота: приложите усилие ладонью правой руки, начиная с правой нижней части живота, и поглаживайте по кругу по часовой стрелке.

Метод очищения крови и выведения токсинов

Если у человека имеются проблемы с толстым кишечником и печенью, в крови будет содержаться большое количество шлаков и токсинов, что нанесёт серьёзный ущерб здоровью. Нечистая кровь не только приводит к заболеваниям самой крови, но и вызывает склерозирование сосудов, особенно сердечно-сосудистых и церебральных. Именно это является одной из важных причин того, что сердечно-сосудистые и церебральные заболевания стали главными убийцами человечества.

Американские доктора медицины считают, что причиной загрязнения крови часто являются неправильные пищевые привычки, употреблением в пищу «продуктов», не являющихся пищей, либо ежедневным пребыванием в грязной сре-

де, что наносит вред организму. При очищении крови, если уделять внимание отказу от употребления загрязнённых продуктов или продуктов, не приносящих пользы здоровью (консервы, копчёное мясо, кофе, газированные напитки и т. д.), то уже через месяц можно добиться неожиданных результатов: крепкого здоровья, прилива энергии и ясности ума.

С повышением уровня жизни число людей, страдающих гиперлипидемией, постоянно растёт. Повышенный уровень липидов в крови действительно создаёт риск развития таких серьёзных осложнений, как инфаркт миокарда и инсульт, в краткосрочной перспективе. Однако лечение гиперлипидемии, основанное исключительно на диете, приёме гиполипидемических препаратов и умеренных физических нагрузках, вряд ли поможет решить проблему в кратчайшие сроки, поэтому необходимо прибегнуть к такой решительной мере, как терапия очищения крови. Терапия очищения крови демонстрирует отличную эффективность при гиперлипидемии, вызванной неправильным питанием: у большинства пациентов показатели приближаются к норме уже после одной-двух процедур.

Озонотерапия, если говорить более образно, представляет собой «очищение» крови (то есть удаление жиров из крови физическим способом посредством внетелесного кровообращения).

Процесс очистки крови включает в себя забор крови, её

подачу по предварительно продезинфицированным пластиковым трубкам в аппарат для очистки крови, уничтожение бактерий и вирусов в крови с помощью озона, вводимого с заранее настроенной скоростью капель, и облучения ультрафиолетом, а затем, после фильтрации, возвращение крови обратно в организм. После такой очистки уровень липидов в крови снижается примерно на 50 %, причём подавляющая часть удалённых липидов — это холестерин липопротеидов низкой плотности. Именно холестерин липопротеидов низкой плотности является главным виновником атеросклероза. Таким образом, можно сделать вывод, что терапия очищения крови действительно дает мгновенный эффект.

Этот метод «детоксикации» в основном применяется у пациентов с цингой и гиперлипидемией. В том числе у пациентов с серьезным превышением нормальных показателей липидного профиля (например, уровень триглицеридов превышает норму более чем в 5 раз, или уровень холестерина — более чем в 3 раза), у которых ещё не возникли осложнения (терапия очищения крови позволяет временно снизить риск развития инфаркта миокарда, инсульта и т. д.); пациентов, перенесших инфаркт миокарда или инсульт (гемодиализ позволяет значительно снизить вероятность рецидива в краткосрочной перспективе).

Паровые и ледяные ванны

Этот метод основан на чередовании паровой и ледяной ванн с целью стимулирования кровообращения, ускорения

обмена веществ и выведения токсинов из организма. Он обладает заметным эффектом при устранении хронической усталости и подходит для широкого круга людей. Хотя этот метод является одним из наименее опасных, он увеличивает нагрузку на сердце, поэтому может представлять опасность для людей с сердечными заболеваниями; им рекомендуется предварительно проконсультироваться с медицинским работником.

Паровая баня берет свое начало в Финляндии и Скандинавии. Принятие паровой бани не только расслабляет тело, но и способствует выведению токсинов из организма, стимулирует кровообращение и обладает лечебным эффектом.

Купание в ледяной воде с температурой 7–9 градусов по Цельсию вызывает быстрое сужение капилляров, стимулирует нервную систему, способствует улучшению микроциркуляции в коже, снимает усталость и укрепляет здоровье.

Правильный способ принятия паровой бани

Лучше всего посещать паровую баню через 3 часа после еды;

если вы принимаете паровую баню впервые или имеете проблемы со здоровьем, проконсультируйтесь с врачом;

следует снять всю одежду, а также украшения и другие аксессуары;

перед входом в парную следует принять душ с тёплой водой, чтобы способствовать выведению токсинов из организма, а при выходе из парной — ополоснуться чистой или тёп-

лой водой, чтобы смыть пот;

Не следует посещать паровую баню при стенокардии, атеросклерозе, гипертонии, эпилепсии, диабете или кожных заболеваниях (за исключением угревой сыпи);

6. Не следует посещать парную во время беременности или менструации;

желательно посещать парную не чаще 2 раз в неделю, причем продолжительность одного сеанса не должна превышать 1 часа.

Купание в ледяной воде также является одним из самых любимых способов укрепления здоровья, поскольку достаточно холодная вода способна раскрыть внутренний потенциал человека, а для сопротивления холоду организм вынужден задействовать все свои силы. Используя этот принцип взаимодополняемости, можно укрепить здоровье и даже превратить слабость в силу.

Жаркое лето — самое подходящее время для холодных ванн; под «ледяной ванной» понимается погружение тела в воду с температурой ниже 25 градусов по Цельсию, либо обтирание, либо душ, чтобы организм подвергся воздействию холода. Регулярные ледяные ванны способствуют хорошему аппетиту, позволяют наслаждаться едой и редко вызывают запоры, что делает их отличным средством для профилактики болезней и укрепления здоровья летом.

Ледяные ванны приносят организму шесть основных преимуществ

1. Тонизирует дух:

Ледяная ванна оказывает определенное стимулирующее воздействие на нервный центр, повышая его возбудимость и бдительность, поэтому она помогает избавиться от вялости и подавленного настроения, придавая бодрости духу, и оказывает определенную помощь при упадке сил и физической усталости.

2. Помогает при неврозе, головных болях и бессоннице:

Эксперименты доказали, что купание в холодной воде оказывает благотворное профилактическое и лечебное действие при неврозе, головных болях и бессоннице; доктор Сунь из Национального университета Тайваня отмечает, что при воздействии холодной воды на кожу происходит резкое сужение кожных сосудов, в результате чего кровь устремляется к внутренним органам или глубоким тканям, что усиливает процессы обмена веществ во внутренних органах и повышает тепловыделение. Ускорение кровообращения в брюшной полости активизирует работу желудочно-кишечного тракта, ускоряет перистальтику кишечника и улучшает пищеварение и усвоение питательных веществ.

3. Замедление старения и гибели клеток головного мозга:

Кроме того, под воздействием холодной воды мозг немедленно возбуждается, мобилизуя все органы и ткани организма для усиления активности и сопротивления холоду; рас-

ширение кровеносных сосудов по всему телу происходит под контролем центральной нервной системы. Регулярные занятия холодными ваннами, благодаря нервным рефлексам и работе мозга, способствуют укреплению функций центральной нервной системы, замедляя старение и гибель клеток мозга.

4. Вечная молодость:

Исследовательская группа кафедры клеточной генетики Национального университета имени Хакева в Украине долгое время изучала секреты долголетия и недавно подтвердила, что, если удается контролировать энергию, вырабатываемую ядрами клеток человеческого организма, и поддерживать постоянную активность клеток, можно гарантировать вечную молодость, а купание в холодной воде является самым простым способом достижения этой цели.

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.