

# Очищение организма

## > Как избавиться от токсинов и опасных веществ

### Группа риска

По одной из альтернативных версий причиной упадка Римской империи стала свинцовая посуда. Попадая в организм человека, свинец ослабляет умственные способности – поздние римляне, мол, уже были не те, что завоевали и «окультуривали» полмира.

В нынешнее время нет свинцовой посуды, но есть производство аккумуляторов, промышленная пайка, печатный процесс, производство стекла и керамики, свинцовые краски. Отравление свинцом приводит к токсическому поражению почек и печени.

Это лишь один пример отравления тяжелыми металлами. Последствия воздействия на наш организм ртути, кадмия и других металлов (их больше 40) столь же опасны и могут приводить даже к летальному исходу.

Радиационное загрязнение опасно даже в малых дозах – организм способен накапливать радионуклиды, которые из организма выводятся очень медленно. Они разрушают клетки и межклеточное пространство, бомбардируя их своими подвижными атомами. Это приводит к раннему старению, отказу внутренних органов, раку, наследственным мутациям.

Активная хозяйственная и бытовая деятельность человека приводит к химическому загрязнению окружающей среды. Попав в воду, растения или животных, к нам возвращаются несвойственные природе вещества – продукты нефтехимии в высокой концентрации, полимеры, пестициды. И если острое отравление каким-либо химикатом можно быстро диагностировать, то вялотекущее накопление в организме «химии» порой маскируется такими симптомами, как психоз, печеночная или почечная недостаточность, гипотония, лихорадка, кожная сыпь. Все это может быть признаком присутствия в организме совершенно чуждого, опасного для него вещества, активно включающегося в жизненные процессы.

Опасность всех этих отравлений связана не только с агрессивностью

привнесенного извне «мусора», но и с тем, что он нарушает работу наших собственных органов – печени, почек, толстой кишки. Они, атакованные извне тяжелыми металлами, химией и радиацией, начинают выделять токсины – побочные и крайне опасные продукты жизнедеятельности. Очистка организма стала мощным направлением в медицине, призванным избавить организм человека как от токсинов, так и от посторонних веществ.

### Продукты-light

Довольно часто мы сами засоряем свой организм. Однообразные продукты, еда, приносящая мгновенное насыщение одним своим весом, пищевые добавки, консерванты, красители, стабилизаторы и прочее – это наша повседневная реальность. Между тем, все национальные кухни дают возможность исправить этот перекос. Достаточно включить в свой рацион легкоусвояемые продукты.

**Соя.** Это бобовое растение – чемпион по популярности в Китае, где его употребляют уже 2000 лет. Из сои делают сыр, лепят пирожки, готовят суп. Современная наука выяснила,



КОЛАЖ &gt; ИСЕНИЯ СЕРГЕЕВА

что соя чрезвычайно богата полезными растительными протеинами. Они легче усваиваются организмом и не содержат тяжелых животных жиров. В сое нет холестерина, а протеина больше, чем в мясе птицы, поэтому она во многих странах мира, придерживающихся вегетарианской кухни, прекрасно его заменяет. Все эти особенности позволяют говорить о сое как о «продукте XXI века». Однако генная инженерия, вмешательство в структуру растения вызывают опасения у многих специалистов – последствия генной модификации пока плохо изучены, неизвестно, чем для здоровья человека обойдется такое вмешательство в природу. Считается, что соя особенно полезна в сочетании с цельным зерном и овощами в пропорции 1:7.

**Овощи, фрукты, зелень.** Они практически полностью усваиваются организмом в течение двух часов. Фрукты желательнее есть сырыми, а овощи – после минимальной тепловой обработки. Они богаты клетчаткой, витаминами, микроэлементами, аминокислотами, жирными кислотами, которые при жарке легко разрушаются. Лучше помнить следующее правило: в салатах уксусная кислота мешает

усвоению крахмала и белков, а масло препятствует выделению желудочной кислоты, поэтому, чем их меньше – тем лучше.

**Молоко.** Это универсальный продукт, необходимый в нашем рационе не только в детстве, но и на протяжении всей жизни. Неслучайно великий русский физиолог И. Павлов называл молоко изумительной пищей, приготовленной самой природой и отличающейся исключительной усвояемостью и питательностью. Молоко является главным источником кальция, фосфора и витамина D. Полпакета молока обеспечивают человеку дневную потребность в витаминах, полезнейших аминокислотах и микроэлементах (медь, марганец, йод, алюминий, хром, цинк, кобальт и др.). К сожалению, при кипячении в молоке разрушается немалое число полезных веществ, поэтому при покупке стоит выбирать ультрапастеризованное молоко, разливаемое в асептические картонные пакеты, в которых на длительный срок сохраняются все полезные свойства этого ценнейшего напитка.

**Зерновой хлеб, грубая мука.** Можно подумать, что чем мельче

мука и изделия из нее, тем лучше. Это заблуждение. Вкуснее – да, но не полезнее. При долгой механической обработке зерна из него выходит клетчатка, нарушаются аминокислотные цепочки, что делает конечный продукт практически бесполезным для здоровья и плохо перевариваемым. Сама грубая структура зерна способствует хорошей работе желудка – фрагменты шелухи очищают его стенки от шлаков и слизи, способствуя лучшему выделению желудочного сока.

Важно правильное сочетание продуктов. Поскольку одни перевариваются быстрее других, может возникнуть неприятный конфликт: например, съеденные вместе мясо, хлеб и фрукты способны создать в желудке гремящую смесь из алкоголя и уксусной кислоты. Строго говоря, фрукты не сочетаются вообще ни с чем. Нежелательно перегружать желудок сразу двумя белками, например, яйцами и рыбой. Также не рекомендуется есть вместе белок и углеводы (например, горох и сахар) и углеводы с жиром (мед и масло). Все эти «неудачные» сочетания давно известны и именно поэтому не входят в русскую национальную кухню. Поэкспериментировать с ними можно, но надо быть готовым к небольшим неприятностям.

### Влияние Земли

Очищающее действие оказывают соки, особенно с мякотью. Они усваиваются легче, чем твердая пища, но приносят в наш организм клетчатку и другие необходимые для здоровья микроэлементы. Многие люди, следящие за своим здоровьем, даже считают, что соки с мякотью – это еда. Такими соками можно утолять голод, настолько они питательны. Сама их консистенция позволяет мягко очищать желудок от накопленных в нем шлаков. Современные методы производства соков и асептическая картонная упаковка сохраняют все их полезные свойства. И, в отличие от синтетических препаратов, соки не переполняют наш организм витаминами. Последнее чрезвычайно опасно для мужчин: рак простаты у тех, кто принимал мультивитамины чаще одного раза в день, выше на 27 процентов!

Голодание – полный антипод питания. Считается, что в период голодания организм начинает использовать собственные резервы, задействуя накопленный жир и выводя токсины. Способ этот, возможно, и эффективен, но требует строгого врачебного контроля и недюжинной силы воли.

В общем, голодание – чрезвычайно индивидуальный процесс, доступный, как мы все знаем, далеко не каждому.

Как ни удивительно это звучит, но свой организм хорошо очищают заядлые путешественники. Дело не в физической активности – потеть и напрягаться с пользой можно и дома. Дело в том, что путешественники чаще подвергают свой организм разнообразному влиянию Земли. В разных регионах планеты отличные друг от друга климатические условия, электромагнитное поле, влажность, высота над уровнем моря и другие факторы, влияющие на внутренние процессы в нашем организме. А еще различается кухня. Любое кратковременное изменение в окружающей нас жизни полезно – попадая в незнакомые условия, организм начинает приспосабливаться к ним, происходит, в том числе и процесс самоочистки.

Что же касается биологически активных добавок, генномодифицированных продуктов и уже упомянутых витаминных комплексов, то от них здоровому человеку лучше воздержаться. Или хотя бы привлечь к ним внимание своего врача. Последствия их применения все еще изучаются, и ближайшие открытия могут преподнести неприятные открытия.

### В русле традиций

Можно смело сказать, что один из самых нетрадиционных методов очищения организма придуман в России. Хотя, с точки зрения отечественной бытовой культуры, он – самый что ни на есть традиционный. Это баня. Близко к нам подошли финны и турки со своими версиями бани.

Высокая температура в бане или сауне вызывает обильный пот. Получая сигналы от кожи и разогретых внутренних органов, мозг дает команду на выделение жидкости – испаряясь с поверхности тела, она ее охлаждает. Вместе с потом – а его может быть до двух литров – из организма выходят присутствующие в нем шлаки и токсины, происходит очищение.

Однако баня требует и соблюдения определенных ограничений. Осторожно к высокой температуре необходимо относиться пожилым людям и тем, у кого есть заболевания сердечно-сосудистой системы. Жир – хороший накопитель тепла, поэтому очень полные люди могут получить тепловой удар. Сеансы пребывания в парилке в этом случае должны быть

короткими.

Своим путем в деле очищения организма пошли индийцы. Их древняя система врачевания предлагает маслом выводить шлаки и токсины из организма. Масло применяется как наружно, в ходе массажа, так и внутренне. Аюрведисты утверждают, что промасливание организма укрепляет тело, повышает иммунитет, улучшает пищеварение, укрепляет память и разглаживает морщины – одним словом, омолаживает организм. В масляные субстанции добавляют травы, минеральные и другие вещества (например, жирный творог или молоко), благотворно действующие на организм.

Противопоказаниями для такого промасливания являются беременность, болезни желудочно-кишечного тракта, ожирение. Между прочим, как это ни удивительно, процедура не рекомендуется в слишком холодные и слишком жаркие дни, а в солнечные и лунные затмения вообще запрещена!

Немало методов очищения связано с едой, здесь у каждого народа свои рецепты. Например, латиноамериканские индейцы для этого используют картофель. Это многоступенчатый процесс. В первые три дня запеченный картофель едят без соли. Затем неделю картошка в мундире подается к столу с мизерным количеством сливочного масла, лимонного сока или соли. Третий этап – вареный картофель на пару или запеченный с маслом, лимонным соком, петрушкой и чесноком, но без соли. Во время этой диеты пить можно только воду.

Эскимосы очищают свой организм практически постоянно. Этому способствует еда без соли. В этом что-то есть, если вспомнить, что гипертония во многом вызывается именно избытком соли в пище. Соли, как и шлаки, откладываются в нашем организме и мешают ему полноценно работать.

Между прочим, у соли множество заменителей – сок лимона, слива, алыча, клюква, брусника, сухофрукты. Вот один из рецептов очистки организма от соли:

Взять 150 граммов зелени петрушки, 250 граммов ее корней и 250 граммов лимона с кожурой. Все это измельчить и залить медом, тоже 250 граммов. Принимать за час до еды утром и через час после еды вечером ☺

ДМИТРИЙ КАРМАНОВ,  
ИГОРЬ САВИН, АННА КОЖУХАРЬ,  
ТАТЬЯНА ТРОФИМОВА

> Каждый год от рака умирает более 285 тысяч россиян, причем каждый пятый из них – курильщик