



Н. К. Игнатьев

ЛИМФОСАНАЦИЯ
Защита от тяжелых форм
и осложнений
вирусной инфекции

12+

Николай Константинович Игнатьев

Лимфосанация: защита от тяжелых форм и осложнений вирусной инфекции

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67030384
SelfPub; 2021*

Аннотация

Лимфосанация – это усиление очищения межклеточного пространства, лимфы и выведения токсинов из организма. При заражении новым коронавирусом происходит сильная интоксикация, которая вызывает воспаление сосудов и переход болезни в тяжелую форму. Лимфосанация снижает интоксикацию и уменьшает воспаление, тем самым защищает от тяжелых форм инфекции. В книге представлены 3 программы: лимфосанация при COVID 19 и реабилитации после; лимфосанация для снижения побочных эффектов лечения онкобольных; лечения описторхоза и очищения, а также результаты применения программ на примере сотен пациентов-добровольцев.

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	7
Введение	10
1. Загрязнение организма и здоровье	18
1.1. Источники загрязнения внутренней среды организма	18
1.2. Описторхоз – один из источников хронической интоксикации организма	37
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Николай Игнатьев
Лимфосанация:
защита от тяжелых
форм и осложнений
вирусной инфекции



Книга посвящается светлой памяти Юрия Ивановича Бородина, доктора медицинских наук, профессора, академика РАН, выдающегося ученого, лимфолога с мировым именем,

основателя и многолетнего руководителя Института клинической и экспериментальной лимфологии СО РАН

Предисловие

Все достижения современной медицины направлены в конечном итоге на продление жизни и функциональной активности организма. Каждый человек обладает определенным «капиталом здоровья», который представляет собой функциональные резервы организма, обеспечивающие постоянство его внутренней среды и противодействие внешней агрессии.

Сохранение «капитала здоровья» необходимо человеку для самореализации, поддержания интеллектуальной и физической активности на протяжении всей жизни. Общий «капитал здоровья» организма определяется «капиталом здоровья» клетки, который зависит как от функциональной активности клеточных структур, так и от состояния, постоянства состава и чистоты межклеточного пространства, которое образует внутреннюю среду организма.

«Загрязнение» межклеточной микросреды экзо- и эндотоксинами (ядовитыми веществами, попавшими из внешней среды и образующимися в самом организме), негативно отражается на жизнедеятельности клеток и может вызывать различные патологические состояния. Согласно современным научным представлениям, сохранение «капитала здоровья» клетки, а стало быть, и всего организма, осуществляется единой протективной (защитной) системой. В

нее входят: межклеточное пространство – внутренняя среда организма, лимфатическая и лимфоидная (иммунная) системы. Функциональный синергизм (объединенное усиливающее действие) указанных систем на тканевом, органном и организменном уровнях обеспечивает защиту от эндо- и экзоагрессии, очищение и детоксикацию организма.

Термин «лимфосанация» означает стимуляцию удаления (дренажа) токсинов из межклеточного пространства тканей и органов, очищения и обезвреживания лимфы, выведения токсикантов из организма. В научно-популярной работе Н. К. Игнатъева подробно представлены источники интоксикации (загрязнения внутренней среды), обоснована необходимость лимфосанации организма, описаны методы диагностики интоксикации.

Следует отметить, что Николай Константинович Игнатъев более 15 лет сотрудничал с Институтом клинической и экспериментальной лимфологии СО РАН, участвовал в научных конференциях и семинарах, школах по обучению врачей методам лимфологии, что позволило ему получить неплохое «лимфологическое» образование. Игнатъев Н. К. имеет большой практический опыт в разработке и апробации немедикаментозных программ лимфосанации. Они вошли в методические рекомендации для врачей «Программа немедикаментозных мероприятий по профилактике и реабилитации с использованием методов лимфологии», которые утверждены Ученым советом Института клинической и

экспериментальной лимфологии СО РАН и одобрены Экспертным советом по медицинской профилактике Министерства здравоохранения Новосибирской области.

Цель данной работы заключается в том, чтобы донести до пытливого читателя главную идею – необходимость сохранения и восстановления здоровья путем санации (очищения) внутренней среды организма, а также ознакомить с простыми по исполнению, доступными и эффективными немедикаментозными программами лимфосанации. Ожидаемые практические результаты от реализации программ следующие: профилактика заболеваний за счет снижения токсической отягощенности организма; оздоровление населения, в том числе детского и юношеского возраста; повышение эффективности медикаментозной терапии ряда хронических патологий; продление периода ремиссии у больных с хроническими длительно текущими заболеваниями.

Научно-популярная работа предназначена для всех, кто выбирает здоровый образ жизни и хочет увеличить свой «капитал здоровья», может оказаться полезной и для медицинских работников.

*Доктор медицинских наук, профессор,
академик РАН Ю. И. Бородин*

Р. S. Предисловие было написано для предыдущей книги по лимфосанации в «доковидное» время.

Введение

В настоящее время самая актуальная медико-социальная проблема – это коронавирусная инфекция. Вирус – это простейшая форма жизни, микроскопическая частица, представляющая собой молекулу нуклеиновых кислот (ДНК или РНК), заключенную в белковую оболочку (капсид) и способную инфицировать живые организмы. Вирусы размножаются в клетках растений, животных, грибов и бактерий.

Новый коронавирус поселился в человеческой популяции, по мнению вирусологов, всерьез и надолго, и будет жить среди нас, как и прочие вирусы: вирус гриппа, риновирусы и другие. Встретиться с ним придется, наверное, всем.

Любой вирус самостоятельно размножаться не может, он использует ДНК клетки хозяина для создания себе подобных. Клетка при этом повреждается, продукты распада клеток и другие токсические вещества поступают в межклеточное пространство. Возникает эндогенная интоксикация (внутреннее отравление) организма, это происходит при любых вирусных инфекциях.

Все нам хорошо известные простудные симптомы: кашель, насморк, першение, боль в горле (воспаляются миндалины), температура – это организм борется с вирусным заражением (ОРВИ) и старается вывести токсины с мокротами. Мы же старательно ему «помогаем»: принимаем препараты

от кашля, от насморка, сбиваем температуру и т. д.

Для нового коронавируса характерна **сильная интоксикация**. Само слово вирус с лат. *Virus* означает яд. Исход заболевания: легкая форма, средняя, тяжелая и крайне тяжелая зависит во многом от степени загрязнения организма.

Если организм и до этого был загрязнен, возникает так называемый цитокиновый шторм – усиленное выделение цитокинов – регуляторных белков, агрессивных медиаторов критического состояния под руководством иммунной системы. Они выделяются при любых критических состояниях в ответ на агрессию и вмешательство во внутреннюю среду организма.

В результате происходит целый каскад реакций, приводящий к нарушению микроциркуляции (в кровеносных капиллярах) с генерализованным повреждением стенок сосудов. Возникает **воспаление эндотелия**, внутреннего слоя сосудов, как следствие – образуются кровяные сгустки – **тромбы**. Маркером воспаления является С-реактивный белок, который синтезируется в печени. Базовое значение 1 мг/л. У ковидных больных он превышает 100 мг/л, т. е. более чем в 100 раз!

Сосуды пронизывают все органы, поэтому страдают не только легкие, но и сердце, печень, почки, нервная система, мозг и другие органы. Возникает полиорганная недостаточность с самыми тяжелыми последствиями вплоть до летального исхода. В настоящее время многие исследователи рас-

смаатривают COVID-19 не только как респираторную патологию (заболевание легких), но и как сосудистую.

У людей с невысокой степенью интоксикации цитокиновый шторм не возникает, и они переболевают COVID-19 в легкой форме. Поэтому защита от тяжелых форм COVID-19 должна быть направлена на снижение степени загрязнения организма.

Современный человек проживает в условиях постоянного токсического стресса. Загрязнение воздуха десятками токсических веществ, выбрасываемых промышленными предприятиями и автотранспортом, недоброкачественная питьевая вода, «химизация» продуктов питания, пестициды, электромагнитная «загрязненность» (телевизор, компьютер, сотовый телефон и другие источники электромагнитных излучений), потребление всевозможных лекарственных препаратов и другие факторы оказывают неблагоприятное токсико-экологическое воздействие на здоровье человека.

В результате эндотоксикоза (загрязнения) организма растет заболеваемость, в том числе и детская. Значительно «помолодели» инфаркты, инсульты, сахарный диабет 2 типа и другие тяжелые патологии. Вследствие контакта (и загрязнения) человека с большим числом промышленных, пищевых, бытовых, сельскохозяйственных и лекарственных аллергенов (веществ, вызывающих аллергию) неуклонно растет число лиц, страдающих аллергией и аутоиммунными заболеваниями.

Иммунная защита в условиях интоксикации слабеет, организм начинает страдать от болезней, вызванных различными вирусами, бактериями, паразитами, с которыми в обычных условиях успешно справлялся.

Как сохранить здоровье и качество жизни? Избежать контактов с токсическими веществами в современных условиях практически невозможно, особенно городскому жителю. Поэтому единственный выход – регулярное очищение организма. В литературе и Интернете можно встретить огромное количество описаний различных методов очищения (детоксикации) организма. Очистка кишечника, печени, почек и других органов – дело полезное, но недостаточное.

Дело в том, что накопление токсических веществ в тканях и биологических жидкостях (кровь, лимфа, сперма и др.) приводит к «загрязнению» прежде всего межклеточной микросреды. Установлено, что основная часть (до 83 %) токсинов накапливается именно в межклеточном пространстве (интерстиции) всех клеток, составляющих тело: кожу, суставы, различные органы и ткани. Токсины угнетают жизнедеятельность клеток и органа в целом, при хронической (длительной) интоксикации токсины проникают внутрь клетки, повреждают клеточные структуры (цирроз, артроз, фиброз и др.).

Для защиты от вирусов, бактерий и других патогенов существует единая протективная (защитная) система. Она включает межклеточное пространство, лимфатическую и

иммунную систему. В межклеточном пространстве происходят важнейшие **иммунные реакции** (антиген-антитело – распознавание вируса и др.), обеспечивающие защиту от вирусов, бактерий и других микробов. При загрязнении организма иммунные реакции блокируются, иммунитет снижается. На работу иммунной системы непосредственно мы влиять не можем. Но помогать организму очищать межклеточное пространство и повышать иммунитет мы в состоянии.

Как очищается организм? Токсины из межклеточного пространства удаляются потоками воды с помощью лимфатической системы: они поступают в лимфатические капилляры, далее токсины по лимфатическим сосудам доставляются в лимфатические узлы, где происходит очищение и обезвреживание. Поэтому для повышения эффективности очищения организма необходимо **усиление** выведения токсинов из межклеточного пространства, их обезвреживания и удаления из организма.

Пандемия коронавируса показала, что исход заражения зависит, в основном, от активности защитной (протективной) системы. Как известно, группой смертельного риска при коронавирусной инфекции во всех странах мира оказались пожилые люди. И это не случайно. С годами степень загрязненности межклеточного пространства возрастает, а активность выделительных органов снижается. Установлено также, что у пожилых происходит редукция (уменьшение, упрощение структуры) лимфатических узлов. Все это при-

водит к дисфункциям органов и систем, ослаблению иммунитета и тяжелым последствиям коронавирусной и других инфекций.

Вместе с тем известны случаи, когда люди в возрасте 90 лет и более переносили COVID-19 в легкой и средней форме. А подростки, принимавшие наркотики, тяжело болели после заражения коронавирусом. То есть возраст сам по себе не является фатальным фактором риска, имеет значение степень загрязненности организма и состояние защитной системы в момент заражения.

Другой группой риска являются больные различными хроническими заболеваниями: сахарный диабет 2 типа, ожирение (в жировой ткани накапливается большое количество жирорастворимых токсинов), болезни сердечно-сосудистой системы и другие. Современные исследования показали, что большинство патологических процессов (воспалительных, дистрофически-дегенеративных и др.) сопровождается, а зачастую, и предшествуется синдромом эндогенной интоксикации – накоплением в биологических жидкостях и тканях (в межклеточном пространстве) вредных веществ.

Отягчающим фактором для этих больных является лекарственная интоксикация, потому что фармпрепараты, которые они вынуждены принимать постоянно, являются для организма токсинами и дополнительно загрязняют организм. Коронавирусная инфекция является катализатором уже существующих патологических процессов. Исход заболевания

и в данном случае также зависит от состояния защитной системы организма и степени эндотоксикоза.

Поэтому, чтобы в современных условиях сохранить здоровье, а кому и жизнь, нужно помогать организму очищать межклеточное пространство. Необходима лимфосанация – усиление очищения межклеточного пространства, лимфы и выведения токсинов из организма.

Лимфосанация включает:

- усиление с помощью специальных фитопрепаратов выведения токсинов из межклеточного пространства тканей и органов в лимфатическую систему для очищения и обезвреживания в лимфоузлах;
- усиление движения лимфы с помощью физических упражнений;
- стимуляцию функций печени по обезвреживанию и выведению токсинов;
- энтеросорбцию (общее очищение) – связывание токсинов в кишечнике и удаление их из организма;
- восполнение витаминов, микроэлементов и других нутриентов, прием адаптогенов для повышения иммунитета.

От чистоты межклеточного пространства зависит работа всех органов и систем, состояние иммунитета и здоровья в целом! Лимфосанация показана и взрослым, и детям, особенно для защиты от тяжелых форм COVID-19 и реабилитации ковидных больных; в течение и после химио и(или) лу-

чевой терапии онкологическим больным (специальные программы).

1. Загрязнение организма и здоровье

1.1. Источники загрязнения внутренней среды организма

Многие считают, что если они не курят и не злоупотребляют алкоголем, ведут относительно здоровый образ жизни, то их организм не может быть загрязнен. На самом деле список источников загрязнения внутренней среды организма современного человека достаточно обширен.

Воздушные промышленные выбросы, промышленные стоки, автомобильные выхлопы, смог от пожаров, техногенные катастрофы загрязняют внешнюю среду. *Техногенные загрязнители*, известные на Западе под термином «*поллютанты*», являются сопутствующими факторами многих заболеваний. Поллютанты – это различные химические вещества, которые при накоплении в атмосфере в высоких концентрациях могут вызывать ухудшение здоровья человека и животных.

Загрязнителями воздуха являются: двуокись серы, диоксид азота, окись углерода, озон, пары кислот, твердые частицы. Помимо них насчитывается более 70 наименований дру-

гих вредных веществ, среди которых формальдегид, фтористый водород, соединения свинца, аммиак, фенол, бензол, сероуглерод, бензапирен и другие.

Особенно *загрязнение* воздуха *опасно* для детей, пожилых людей, больных бронхитом, бронхиальной астмой, для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Большой вклад в загрязнение организма вносит недостаточно качественная питьевая вода. Во многих регионах она сегодня не отвечает гигиеническим нормам, как по санитарно-химическим, так и по санитарно-биологическим требованиям. Чаще всего ее низкое качество связано с повышенным содержанием железа и марганца, что может вызывать аллергические реакции и заболевания крови у человека. Концентрация железа повышается в воде зачастую из-за коррозии водопроводных труб, состояние которых во многих регионах оставляет желать лучшего. Поэтому водопроводную воду, особенно весной, желательно дочищать в домашних условиях, благо сегодня в продаже имеется большой выбор бытовых фильтров.

Бытовая химия, парфюмерия и косметика, ядовитые испарения мебели, отделочных материалов. Средства бытовой химии (стиральные порошки, средства для чистки одежды, посуды, ванн и санузлов и др.) содержат активные связующие вещества: хлор, углекислый газ, окислы азота, креозол, фенол, формальдегид, ацетон, аммиак, отбеливатели, абразивы, ароматизаторы и другие вредные для

здоровья компоненты. Широко рекламируемые средства для мытья посуды – Фейри и иже с ними хорошо отмывают жир, но полностью водой не смываются, попадают в организм и при длительном применении негативно влияют на состояние здоровья. Поверхностно-активные вещества (ПАВ) стиральных порошков также небезопасны, следует остерегаться попадания их в легкие, при ручной стирке рекомендуется полоскание в трех водах. В духах, туалетной воде, губной помаде и другой парфюмерии и косметике содержатся вредные для здоровья парабены, фталаты, диоксид титана, триклозан и другие компоненты, которые могут накапливаться в тканях и биологических жидкостях.

Современная мебель (особенно из ДСП или ДВП), полимерные отделочные материалы, моющиеся обои, покрытия для пола и др. являются источниками испарения ядовитых веществ, таких как формальдегид, бензол, ксилол, толуол, фенол и других, которые токсично действуют на все органы и системы. Врачи-гигиенисты утверждают, что в воздухе жилых помещений может присутствовать одновременно до 100 летучих токсичных веществ, а некоторые материалы для ремонта и вовсе способны значительно превысить радиационный фон в квартире. От ядовитых испарений страдают все органы и системы, снижается иммунитет.

Пестициды (от лат. *pestis* – *зараза* и *caedo* – *убиваю*) – это химические средства, используемые для борьбы с вредителями и болезнями растений, сорняками, вредителями зер-

на, зернопродуктов и др.

К группе *пестицидов* относят следующие вещества: *гербициды* – для уничтожения вредных растений; *инсектициды* – для борьбы с насекомыми; *фунгициды* – для борьбы с грибковыми образованиями; *зооциды*, убивающие животных-вредителей, и ряд других. Разумеется, все эти яды имеют очевидную пользу, иначе бы их не применяли. Однако вследствие медленного распада пестициды накапливаются в почве, загрязняют атмосферу и воду и в результате могут попадать в пищу. Поэтому *крупы, овощи и фрукты* следует тщательно мыть в нескольких водах для удаления пестицидного налета.

Вредные вещества в овощах и фруктах. Ранние овощи часто содержат *нитраты* и другие вредные вещества. Больше всего нитратов накапливается в ранней белокочанной капусте, а меньше всего – в брюссельской. Нитратов всегда больше в плодах крупных размеров. Их величину и вес нагоняют многократными подкормками и другими агротехническими приемами. Между тем, не все растения одинаково накапливают нитраты. Больше всего их в арбузах, дынях, капусте, картошке, петрушке, укропе, черной редьке, листовом салате, шпинате, щавеле, ревене, сельдерее, моркови, редисе, свекле. А вот в бобах, фасоли, зерновых, чесноке, смородине, вишне, яблоках и сливах нитраты встречаются лишь в маленьких дозах.

Лучшие для нашего стола – это плоды, выращенные в от-

крытом грунте. В тепличных ягодах и овощах мало минералов и витаминов, ведь полезные вещества растение вырабатывает, получая достаточно солнечного света. В идеале диетологи и медики рекомендуют вообще воздержаться от ранних овощей – лучше покупать эти дары природы где-то в начале мая.

Следует иметь в виду, что все тепличные растения, кроме выращенных «для себя», подкармливают нитратами и обрабатывают пестицидами. Превышение допустимых концентраций в почве этих вредных веществ приводит к тому, что они накапливаются в растениях. А чтобы овощи быстрее созрели, в грунт зачастую добавляют стимуляторы роста клеток – так называемые *факторы роста*. Для благополучной доставки товара в другую страну каждую партию поставщики обрабатывают разными *консервирующими* веществами. Поэтому кожуру импортных яблок и других фруктов лучше срезать.

Вредные вещества в мясе животных и птиц. Есть мясо или нет, каждый решает сам. Для тех, кто регулярно ест мясо, следует помнить, что не «домашнее» мясо содержит много токсических веществ. Таких животных кормят сухим комбикормом из растений, выращенных на полях, которые обрабатывались пестицидами. Кроме того, в эти корма добавляются различные химические добавки.

В середине 20 века сформировалась экономически очень выгодная производственная технология быстрого выращи-

вания мяса (бройлерные птицефабрики, животноводческие комплексы). В связи со скученностью животных, выкармливаемых искусственным путем, возрастает риск заболеваний. Поэтому в корма, как правило, добавляются *антибиотики*. Добавление антибиотиков в корм свиньям, телятам и птице позволяет также повысить эффективность откорма и более рационально использовать корма. Введение антибиотиков домашним животным приводит к загрязнению пищевых продуктов животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо домашних животных и продукты их переработки, яйцо и яичные продукты). Эти соединения, поступая с продуктами питания, воздействуют на микроорганизмы толстого кишечника и способствуют развитию у человека дисбактериоза, а также привыканию патогенных микроорганизмов к этим антибиотикам. В результате бактерии в организме адаптируются и при лечении инфекций вводимые антибиотики являются уже малоэффективными.

Другим вредным воздействием мясных продуктов является то, что для ускорения роста в корм животных добавляются *гормоны роста*, которые также остаются в мясе. В связи с этим следует заметить, что они способствуют ожирению, некоторые гормоны могут привести к развитию рака или бесплодия у человека.

Для замедления гниения мяса после забоя и сохранения свежего вида в мясные продукты добавляется *нитрат натрия*, который придает продукту розовый цвет, делая его

свежим только с косметической точки зрения.

Еще одной проблемой, возникшей в последнее время, является добавление в состав кормов для животных *генетически модифицированных продуктов*, например, трансгенной сои и других. Существует точка зрения некоторых биологов, основанная на экспериментах на лабораторных животных, о вредном воздействии *ГМО* в ряду поколений. С каждым годом изобретаются все новые добавки, которые вводятся в корм животных и птиц. В результате мясо становится все более токсичным для человека.

Что делать в этих условиях? Можно отказаться от мяса вообще. Если же Вы – мясоед, то, как советуют современные диетологи, любое не домашнее мясо, особенно фабричную курицу, обязательно следует *отваривать 5–10 мин. Первый бульон*, а лучше и второй (при приготовлении первых блюд) *безжалостно сливать*, мясо и посуду *обмывать*. Для чего? Это единственный в домашних условиях *способ извлечения и удаления* довольно значительной части *вредных веществ из мяса*, которые экстрагируются с водой! Далее мясные блюда лучше и полезнее *тушить, варить, запекать*. О токсичности жареных и копченых продуктов речь будет идти в другом разделе.

Вредные вещества в рыбе. Как известно, рыба содержит массу полезных веществ и издревле употреблялась человеком в пищу. В современных условиях рыба не является безопасным продуктом, так как *накапливает* все вред-

ные веществ – *неорганические и органические загрязнители* данного водоема. Как подтвердила авария на японской АЭС «Фукусима», в рыбе активно накапливается и *радиация*.

Другим важным недостатком рыбы является то, что она является переносчиком *паразитов*. Сегодня стало модно при приготовлении рыбы использовать как можно меньше соли, дыма и тепла (суши, салат из сырой рыбы с уксусом и пряностями и др.). Это позволяет сохранить натуральный вкус продукта и, к сожалению, паразитов тоже.

Паразиты (от греч. *parasitos* – нахлебник, тунеядец) – низшие растительные и животные организмы, живущие снаружи или внутри другого организма (хозяина) и питающиеся за его счет. К паразитам человека, которым можно заразиться от рыбы, относятся многие гельминты (черви): *описторхисы, клонорхи* и целый ряд других. Паразиты вызывают ослабление, отравление и истощение организма хозяина, обуславливают возникновение различных заболеваний кожи, суставов, патологий бронхо-легочной и других систем. Многие люди могут даже не догадываться о том, что они заражены паразитозом – симптомы болезни очень похожи на аллергию, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени и другую патологию.

Нельзя однозначно гарантировать, что однажды попробовав сырую рыбу, Вы обязательно подцепите паразитов, однако риск очень велик. Для того чтобы быть полностью уверенным в их отсутствии, необходима диагностика и полное об-

следование организма. Ну, а чтобы не заразиться, необходимо твердо знать, что блюда из сырой рыбы можно употреблять в пищу только при определённых условиях:

- это должна быть рыба искусственно выращенная, которую контролировали на отсутствие паразитов;
- если это морская, выловленная в океане, то она должна быть немедленно на рыболовном судне заморожена и разморожена непосредственно перед употреблением в пищу, или её надо съесть немедленно после вылова (как это обычно делается в ресторанах Японии, там же обязательно добавляются противопаразитарные специи);
- в речной рыбе практически во всех видах могут быть паразиты, опасные для человека (за исключением осетровых). Поэтому рыбу семейства осетровых можно есть в сыром виде. А остальные виды рыб необходимо тушить, солить, мариновать в соответствии с разработанными рекомендациями.

Вредные вещества в продуктах питания. В настоящее время *практически все* продукты питания и напитки содержат неполезные для здоровья вещества: *усилители вкуса* (глутамат натрия), *консерванты*, *ароматизаторы*, *подсластители* (аспаркам и др.), *разрыхлители*, *красители* и целый ряд других пищевых добавок, обозначенных буквой Е. Классификацией пищевых добавок индексом «Е» (от Еигоре) в рамках Европейского сообщества принято обозначать наличие в продукте питания любых пищевых добавок, идентифицированных согласно Международной систе-

ме классификации (INS). Наиболее *вредными* пищевыми добавками считаются *консерванты и антиокислители*. Много вредных добавок среди *красителей*, потому как сами красители по большей части являются 100 % синтетическими веществами. В настоящее время регулирование пищевых добавок является как никогда ранее строгим. И, тем не менее, производители все равно находят лазейки для использования вредных пищевых добавок.

Не случайно в Европе наблюдается бум экопродуктов, люди сметают с прилавков все продукты со словом «био». Западные покупатели хотят потреблять только натуральное и качественное: зарегистрированы рекорды продаж молочных продуктов, произведенных по экостандартам Евросоюза. Выросли продажи натурального детского питания, свежих органических (без применения «химии») овощей и фруктов, выпечки, специй, мяса и кондитерских изделий.

• **Жареная пища.** Многие из нас любят жареные блюда. К сожалению, масла и жиры не терпят интенсивной тепловой обработки. Под влиянием высоких температур они *окисляются* с образованием огромного количества *свободных радикалов*, которые запускают различные патологические реакции в организме. Они способны *изменять обмен веществ, способствовать развитию атеросклероза, рака, заболеваний нервной и иммунной систем, заболеваний кожи* и др. Известный натуропат Поль Брэгг по этому поводу образно сказал: «На сковородках кипит Ваша смерть».

Жареные блюда крайне *негативно* влияют на *печень*. Токсичные продукты, выделяемые при жарке, разрушают ткань печени и нарушают ее функции. Еще очень важно подчеркнуть: ни в коем случае не допускайте *повторного* использования и подогревания масла. Достоверно доказано, что при повторном нагревании масла образуется огромное количество канцерогенных веществ, которые вызывают различные злокачественные опухоли. Поэтому жареные пирожки, беляши, особенно не домашнего приготовления, могут быть опасны для здоровья при их регулярном употреблении. Следует помнить, что при высокой температуре естественная форма жиров подвергается изменению в *транс-форму*. Транс-жиры повышают уровень холестерина в крови, они также снижают содержание полезного холестерина высокой плотности и повышают свертываемость крови, что увеличивает риск развития ишемической болезни сердца.

Что происходит с продуктами при жарении? При высокой температуре во время жарки белковых продуктов может происходить полное изменение белковой молекулы с образованием токсических веществ: сероводорода, аммиака, и так называемых мутагенных пиролизатов. Они так называются из-за того, что образуются под воздействием высокой температуры (пиролизаты) и могут вызывать наследственные изменения в ДНК (мутации). Эти термически индуцированные мутагены образуются в животной белковой пище в процессе ее обжаривания в масле и копчения в дыму. Таким образом,

такие мутагены могут содержаться в жареной говядине, свинине, курице, жареных яйцах, вяленой и копченой рыбе.

Почему образуется коричневая корочка при жарке? При температуре от 40–60 °С до 100 °С происходит взаимодействие белков с сахарами продукта с образованием темноокрашенных веществ – меланоидов. Вот откуда берется коричневая корочка на жареных продуктах. Также в процессе данных преобразований происходит потеря незаменимых аминокислот (лизина, треонина) и снижается усвояемость других аминокислот из-за того, что образующиеся сахароаминовые комплексы не подвергаются расщеплению ферментами пищеварительного тракта. Причем, чем темнее корочка жареного продукта, тем большее количество вредных веществ образуется.

Чипсы и блюда-фри. При приготовлении жареных блюд из картофеля (чипсы, картофель фри) под действием высокой температуры на углеводы образуется *акриламид* – это продукт реакции, протекающей в условиях высокой температуры между глюкозой и аминокислотой аспарагином, которыми богаты картофель и злаки. *Канцерогенное и мутагенное* воздействие акриламида было подтверждено во время опытов на животных. Сейчас общепризнано, что акриламид оказывает генотоксическое действие, при котором повреждаются гены. Акриламид не только вызывает *онкологические заболевания*, но и *поражает нервную систему*. Образованию акриламида способствует также приготовление пи-

щи во фритюре. Причем, чем выше температура приготовления блюда и чем дольше ее воздействие, тем больше акриламида оказывается в готовом продукте. Установлено, что жареные или печёные блюда, при приготовлении которых не требуется длительного высокотемпературного воздействия (например, пицца, блины, оладьи и др.), содержат крайне низкие концентрации акриламида, а варёные блюда не содержат его вовсе.

Как уменьшить вредное воздействие жареных продуктов? Нейтрализовать вред жареной пищи помогут продукты, богатые растительной клетчаткой: свежие овощи и фрукты, хлеб с отрубями. Они связывают канцерогены. После праздничных застолий очень полезно употреблять кефир или сметану с лактулозой – это пробиотик, который обладает способностью связывать и выводить из организма мутагенные пиролизаты, образующиеся при жарке мясных продуктов при высокой температуре. Существует правило: на одно жареное блюдо должно приходиться не менее трех блюд (салатов) с добавлением свежих овощей, богатых антиоксидантами (бета-каротином, витамином С, витамином Е), которые препятствуют канцерогенезу: морковь, шпинат, красный перец, тыква, салат, пророщенные зерна злаков, орехи, черная смородина, облепиха, грейпфрут.

Копченые продукты. Копчение применяется людьми давно, как особый вид консервации продукта, при котором этот продукт приобретает приятный вкус, золотисто-корич-

невый цвет и характерный аромат. Это процесс обработки пищевых продуктов дымо-воздушной смесью для достижения антиокислительного и бактериального эффектов. Копчение бывает традиционное и современное. Традиционное копчение бывает холодным и горячим. Если продукты, изготовленные по традиционным технологиям, употреблять время от времени как деликатес, то особого вреда здоровью не будет. Этого не скажешь про современные «копченые» продукты.

Современное копчение заключается в использовании «жидкого дыма» – специального коптильного препарата, либо в помещении продукта в электростатическое поле высокого напряжения. Мелкий продукт можно просто искупать в коптильном растворе, термически обработать и получить на выходе продукт со вкусом «традиционного» копчения. *Псевдокопчению* подвергаются *куриные окорочка и крылышки, скумбрия, мелкая рыба* типа мойвы и другие. Выглядят вымоченные в «жидком дыме» изделия так же, как копченые, да и пахнут дымом. Производители добавляют этот состав даже в оболочку и фарш колбас – продукт фактически вареный, а запах и привкус – как у копченого. Крупные продукты «коптят», вводя инъекцию коптильной жидкости. Присутствующий в таких современных «копченых» продуктах *аромат* с пряным оттенком связан с присутствием *фенола* (крайне токсичного вещества), карбонильных соединений (*формальдегид, глиоксаль, ацетон, фурфурол, гликоле-*

вый альдегид, метилглиоксаль и другие), остальных копильных компонентов.

Отдавая предпочтения различным блюдам, следует иметь в виду, что печёные без жира мясо и рыба, вареная курица, приправленные специями, практически не будут содержать тех отравляющих веществ, о которых говорилось выше, но по вкусу не будут уступать жареным.

Курение, наркотики, злоупотребление алкоголем. В настоящее время во многих странах мира, в том числе и России, на государственном уровне ведется борьба с курением как с активным, так и пассивным. Запрещается курить во многих общественных местах. И это научно обосновано: в составе табачного дыма содержится *более 4000 химических соединений*, из них *более 40 особо опасны*: никотин, бензапирен, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота и другие. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. *Никотин* по своей ядовитости равен *синильной кислоте*.

Вред курения заключается в том, что токсические вещества табачного дыма вызывают опасные заболевания: рак легких, рак гортани, коронарную болезнь и другие патологии. Нет такого органа, который бы не поражался табаком: страдают почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Употребление *наркотиков* вызывает токсическое дей-

ствие, в первую очередь, на нервную систему, головной мозг, в результате страдает весь организм. Наркоманы, особенно употребляющие тяжелые наркотики (героин и другие), как правило, долго не живут.

Алкоголь оказывает непосредственное токсическое воздействие на организм человека. Не только этиловый спирт, но и примеси алкоголя – эфиры, сивушные масла, альдегиды, свободные кислоты являются ядами для человека. Алкогольные напитки вызывают зависимость, постепенно разрушают клетки и ткани.

Наиболее уязвима перед алкоголем печень. Именно в ней происходит процесс окисления этанола до ацетальдегида, токсичного и опасного вещества. Под действием этилового спирта отмирают клетки печени, на их месте появляются рубцы, при длительном приеме алкоголя развивается цирроз печени.

Приём спиртосодержащих напитков приводит к постепенному разрушению эритроцитов. Деформированные красные кровяные тельца хуже транспортируют кислород из лёгких к тканям. Алкоголь вызывает аритмию сердца, следствием которой может быть инфаркт или инсульт! Ишемическая болезнь сердца, атеросклероз также могут возникать под действием алкоголя.

Регулярное употребление алкоголя ведёт к нарушению регуляции сахара крови. Повышение или понижение его показателей может привести к сахарному диабету 2 типа, про-

блемам с сосудами.

В мозге концентрация алкоголя оказывается выше, чем в остальных органах и системах. Кора головного мозга начинает постепенно разрушаться. Чрезмерное регулярное употребление спиртных напитков сказывается на работе нервной системы. Появляются проблемы с памятью и концентрацией внимания, умственное развитие замедляется, восприятие окружающего мира искажается. Психика нарушается: человек постепенно теряет способность адекватно реагировать на происходящее.

Алкогольная интоксикация пагубно отражается на состоянии костно-мышечной системы. Постоянное употребление спиртных напитков даже в умеренных дозах приводит к токсическому воздействию на хондроциты, клетки хряща суставов пьющего человека изнашиваются гораздо сильнее, чем хрящи трезвенника. Под влиянием алкоголя хрящ истончается или же вовсе исчезает, тогда при движении друг о друга начинают тереться уже незащищенные хрящевой тканью участки костей. В итоге человек приобретает такое заболевание, как артроз коленных и тазобедренных суставов.

- Гастрит, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатит, нарушение секреции слюнной железы и другие нарушения ЖКТ – последствия злоупотребления алкоголем. Важно отметить, что пагубное влияние алкоголя выражается в его системном воздействии на организм человека и запуске механизмов его преждевременного старения.

Лекарственная интоксикация. Общеизвестно, что практически все назначаемые врачами медикаментозные (фармацевтические) препараты, кроме лечебного действия, имеют ряд побочных эффектов и являются токсинами для организма. Термин «фармация» восходит к древнегреческому понятию «фармакон» (греч. φάρμακον), что означает лекарство (то, что излечивает болезни или помогает при них) и одновременно яд, что символизирует один из древнейших принципов медицины: лекарство может стать ядом, а яд в определённой дозировке может стать лечебным средством. Применение фармпрепаратов безусловно оправдано в острых случаях. Медикаменты позволяют нам быстро устранить боль, снять воспаление, снизить давление, температуру тела, спасают нам жизнь в критических ситуациях.

Однако лекарства не могут избавить человека от наиболее распространенных сегодня хронических неинфекционных заболеваний: сердечно-сосудистых, хронических заболеваний легких, сахарного диабета 2 типа и других болезней. Лечение хронических заболеваний фармпрепаратами всегда сопряжена с ситуацией, когда «одно лечим, другое калечим». Принимаемые на постоянной основе лекарства для снижения давления, нормализации холестерина, болеутоляющие и другие приносят несомненную пользу. Вместе с тем, лекарственная интоксикация пагубно действует на здоровье. Страдают органы желудочно-кишечного тракта, печень и другие органы и системы.

Больные хроническими заболеваниями во всем мире оказались в группе риска при коронавирусной инфекции. Лекарственная интоксикация внутренней среды организма для них оказалась отягчающим фактором и снизила защитные силы.

По данным мировой статистики, смертность от лекарственной интоксикации выходит на пятое место в мире после болезней сердечно-сосудистой системы, онкологии, бронхо-легочных заболеваний и травматизма. Поэтому профилактика и немедикаментозное лечение хронических болезней должны быть признаны приоритетом в медицине!

1.2. Описторхоз – один из источников хронической интоксикации организма

Описторхоз – это опасное для жизни паразитарное заболевание, которым люди заражаются при употреблении речной рыбы. Западно-Сибирский регион, особенно Обь-Иртышский бассейн, является самым крупным эндемичным (свойственным данному месту) очагом описторхоза в мире. По данным медицинской статистики, зараженность жителей этим гельминтозом достигает 51–82 %, а в отдельных районах – свыше 95 %. А практически – каждый местный житель хотя бы один раз в жизни употреблял речную рыбу, а этого уже вполне достаточно для заражения.

Описторхоз (лат. *opisthorchiasis*) – это заболевание, вызываемое паразитическими плоскими червями из рода Описторхис. Возбудителями описторхоза являются печеночные сосальщики двух видов: двуустка кошачья (обнаружена в печени кошек в 1884 году итальянским ученым Rivolta) и двуустка сибирская (выделена профессором Томского университета К. Н. Виноградовым в 1881 году). Это – мелкий паразит ланцетовидной формы длиной 8–18 мм и шириной 1,2–2 мм (рис. 1).



Рис. 1. Описторхисы

В настоящее время различают *Opisthorchis felinus* (Западная Сибирь), *Opisthorchis viverrini* (Таиланд) и *Clonorchis sinensis* (Дальний Восток). Клонорхии – это те же описторхисы, приспособившиеся к соленой воде, ими можно заразиться от морской рыбы.

Описторхисы паразитируют в желчных протоках печени, желчном пузыре и протоках поджелудочной железе. Как происходит жизненный цикл паразита? Яйца описторхисов заглатывают пресноводные моллюски (рачки) битинииды рода *Codiella*, обитающие в пресных водоёмах. В теле моллюска происходит образование церкарий (личинок), они покидают моллюска и активно внедряются в тело речных рыб. Здесь личинка переходит к следующей стадии развития и превращается в метацеркарий, который лежит в округлой цисте (защитной оболочке) серого цвета. У освобождённого метацеркария хорошо видны две присоски и экскреторный пузырь, заполненный чёрными гранулами. Через 6 недель после заражения рыбы паразит становится способным заражать конечного хозяина.

Потенциальными носителями личинок описторхиса являются: язь, елец, плотва, красноперка, лещ, пескарь, карась, сазан и другие карповые виды рыб. Следует отметить, что даже такие «благородные» виды рыб, как стерлядь и муксун, также заражены описторхозом. Считается, что описторхисами заражено не менее 80 % всей речной рыбы в эндемичных районах.

Конечные хозяева паразитов (человек, кошки, собаки, лисы, песцы, хорьки и другие плотоядные животные) заражаются после поедания сырой, недостаточно термически обработанной и слабосоленой рыбы. В желудке и начальном отделе тонкого кишечника конечного хозяина метацеркарии

освобождаются от цист, после чего проникают через желчные протоки в желчный пузырь и желчные ходы печени. Здесь они через 10–12 дней достигают половой зрелости, превращаются в мариты и начинают откладывать яйца. Описторхисы – гермафродиты, за сутки могут выделять до 1000 яиц. Яйца паразита, попавшие на почву, погибают в течение 8–10 дней, при попадании же в воду сохраняют жизнеспособность до года.

Среди населения бытует миф, что описторхозом можно заразиться во время купания, наглотавшись воды, в которой могут быть яйца. Это совершенно неверно, заражает личинка, прошедшая цикл развития в организме двух промежуточных хозяев: моллюска и рыбы.

Следует обратить внимание, что кошки, собаки и другие плотоядные животные также не могут заразить человека, так как они выделяют только яйца, а не личинки. Домашние питомцы болеют и страдают от описторхоза, как и люди, вплоть до цирроза печени, поэтому ни в коем случае не кормите их сырой рыбой!

Различают острый описторхоз (от нескольких дней до 4–8 недель), он развивается у впервые заболевших людей, недавно попавших в зону распространения описторхоза. Хронический описторхоз характерен для жителей эндемичных районов (Западная Сибирь и другие), продолжается 15–25 лет и пожизненно. Чтобы заразиться описторхозом, достаточно один раз употребить в пищу речную рыбу, зараженную

описторхисами.

Как считают врачи-паразитологи, ни один кулинарный способ обработки рыбы: жарение, варка, засолка и др. не гарантирует полного уничтожения паразитов. Дело в том, что рекомендуемые для обеззараживания методы: длительные тепловые воздействия: не менее 30–40 мин. (жарение, варка, тушение), длительная засолка в течение 14–20 суток делают блюда из речной рыбы не пригодными к употреблению.

Следует также иметь в виду, что личинки червей в виде цист (в защитной оболочке) в рыбе обитают под чешуей в подкожной клетчатке и поверхностном слое мышц. Поэтому уже при чистке рыбы даже при использовании отдельного ножа и разделочной доски происходит обсеменение кухонных поверхностей и последующее заражение лиц, не употреблявших речную рыбу в семье.

Какой вред приносят описторхисы? Они являются паразитами, то есть «объедают» хозяина, поглощая питательные вещества. Описторхисы оказывают механическое воздействие – вызывают образование множественных кровотокающих эрозий, захватывая и отрывая клетки эпителия присосками и шипиками в процессе своих передвижений. Кроме того, большие скопления паразитов, их яиц и слущенного эпителия ухудшают отток желчи и секрета поджелудочной железы, что может послужить причиной кистозного расширения желчных ходов (киста печени).

Но самое главное, они ***годами отравляют организм***

продуктами своей жизнедеятельности. Токсины описторхисов пагубно действуют на все системы организма, наносят серьезный урон здоровью. Поэтому *хронический описторхоз – это системное заболевание организма*. Развитие патологических реакций происходит не только в местах паразитирования: печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, также выявляются изменения в желудке, тонком и толстом кишечнике и других органах. Хроническое загрязнение организма, обусловленное описторхозом, может являться причиной возникновения различных хронических заболеваний.

Симптомов, по которым можно однозначно выявить хронический описторхоз, практически нет, но прослеживается ряд синдромов, типичных для описторхоза – это поражение системы пищеварения, аллергия и астено-вегетативный синдром (быстрая утомляемость, нехватка сил, головокружение, нарушение сна, апатия, частая смена настроения, депрессия, раздражительность и др.).

Часто отмечается потливость (локальная – потливые руки), слюнотечение, тремор век, языка, пальцев рук, проявление вазомоторных сосудистых реакций, субфебрильная температура (чуть выше 36,6 градусов). Субфибрилитет может длиться месяцами, (в нашей практике у больных от 3 до 6 месяцев), причем ни один применяемый метод диагностики (УЗИ, КТИ, МРТ и др.) никаких отклонений не находил. После эффективного лечения описторхоза температура нормализуется.

Клинически описторхоз может проявляться симптомами хронического гепатита, холецистита, панкреатита. При хроническом описторхозе часто выявляются нарушения желудочной секреции, признаки хронического гастрита, дуоденита, язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, ГРЭБ (гастроэзофагеальной рефлюксной болезни).

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.