



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

# **Выводим СОЛЬ ИЗ ОРГАНИЗМА:**

**ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ОЧИЩЕНИЯ  
ДИЕТАМИ И НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ**



**рипол классик**

**Ирина Ильинична Ульянова**  
**Выводим соль из организма:**  
**эффективные способы**  
**очищения диетами и**  
**народными средствами**  
Серия «Здоровый образ  
жизни и долголетие»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3364435](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3364435)*

*Выводим соль из организма: эффективные способы очищения диетами*

*и народными средствами: РИПОЛ классик; М.: 2012*

*ISBN 978-5-386-05544-8*

### **Аннотация**

Одним из наиболее популярных методов оздоровления во все времена считалось очищение организма. Однако любое очищение должно быть разумным. Это подразумевает знание физиологии обменных процессов и выбор оптимальных методов выведения из организма вредных соединений, наиболее опасными из которых являются соли. В данной книге подробно рассказывается о различных методиках очищения. Из нее вы узнаете, что представляет собой минеральный баланс и какие факторы могут

его нарушить, приводя к накоплению солей и развитию связанных с этим болезней. Вашему вниманию предлагается комплексный подход, в котором употребление солевыводящих продуктов сочетается с использованием средств народной медицины и методами физиотерапии.

# Содержание

Введение. Очищение организма – мода или необходимость	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Ирина Ильинична**

**Ульянова**

**Выводим соль из**

**организма: эффективные  
способы очищения диетами  
и народными средствами**

**Введение. Очищение организма  
– мода или необходимость**

Во все времена здоровье было для человека одной из главных жизненных ценностей. И сегодня все больше людей приходит к пониманию того, что постоянная забота о себе – дело первостепенное и чрезвычайно важное. Это естественно и понятно: ведь именно здоровье наполняет нашу жизнь яркими, светлыми красками, открывая перед нами всю полноту и радость каждой минуты бытия...

Хорошее самочувствие, привлекательный внешний вид, активность разума и тела, оптимистичный взгляд на мир позволяют достичь успеха в любых сферах и направлениях. Об-

разование, работа, карьера, семейное благополучие и раскрытие всех способностей самым непосредственным образом зависят от состояния нашего здоровья.

Умение позаботиться о себе, своем организме и всегда находиться в хорошей форме стало без преувеличения неотъемлемой частью имиджа преуспевающего образованного человека.

Быть здоровым сегодня модно, а способов оздоровления с древних времен накопилось великое множество. Одни течения захватывают умы лишь на короткое время, и тогда все поголовно лечатся по «системе такого-то», затем официальная медицина, как правило, опровергает метод очередного «исцелителя», обнаруживая заодно массу негативных побочных эффектов.

Но всеобщая «жажда оздоровления» тотчас же возводит на пьедестал новых кумиров... А разобраться в сути их концепций, отыскать рациональное зерно среди восторженных кличей маркетологов бывает совсем не просто.

Очищение организма было популярно всегда, а в настоящее время число его приверженцев постоянно растет. Эта теория не относится к сенсациям-однодневкам. Ее сторонники обращают порой свой взор к подножию великой пирамиды эволюции, чтобы обнаружить в поведении животных примеры специфических очистительных действий, свойственных всем живым существам. Так, по наблюдениям П. Брегга, некоторые птицы, добравшись до реки после из-

нурительного перелета, в первую очередь набирают в клюв воды и делают себе настоящую клизму, чтобы избавить организм от накопившихся в пути токсинов.

Согласно концепции очищения основным способом поддержания здоровья является искусственное удаление из организма всевозможных «шлаков». О традиционных методах «очистки» будет рассказано далее, но сначала нужно определиться с самим понятием шлаков. Что же это за таинственные вещества, губительные для всего живого?

Шлаки – термин не медицинский, а скорее народный, поэтому четкого определения не имеет. Однако он популярен и в быту, и у представителей альтернативных медицинских направлений, а также среди недипломированных деятелей от медицины – различных знахарей, изобретателей и продавцов оздоровительных «чудо-аппаратов» и т. д.

Обобщая различные формулировки, можно сказать, что под шлаками понимаются все вредные для организма вещества, которые постоянно в нем накапливаются и требуют систематического искусственного удаления.

К ним относятся мочевины, соли и окислы тяжелых металлов, пестициды, консерванты, красители и другие токсичные вещества, которые образуются или задерживаются в нашем теле в результате переизбытка, гиподинамии, злоупотребления лекарствами, алкоголем, табаком, а также вследствие плохой экологии, производственных вредностей и прочих подобных причин.

Шлаки накапливаются практически всюду: это холестериновые бляшки на внутренних стенках сосудов, камни, отягощающие кишечник, почки, печень и мочевой пузырь, а также соли, избыток которых откладывается в суставах, позвоночнике, мышцах, соединительной и жировой тканях.

Складируясь, они все больше затрудняют работу выделительных систем, что способствует дальнейшему «засорению» организма.

Начальными симптомами «зашлакованности» принято считать общее недомогание, утомляемость, вялость, частые случаи возникновения головных болей, простуды, воспалений, беспричинное повышение температуры, отсутствие аппетита в сочетании с чрезмерной жаждой, аллергические реакции (установлено, что аллергия связана не со «шлаками», а с патологией иммунной системы и чаще всего имеет наследственный характер), болезни кожи и т. д. В запущенных случаях начинаются серьезные поражения внутренних органов и тканей.

В качестве средств «тотального» изгнания накопившихся отложений предлагаются серии очистительных клизм, ограничительные диеты, голодание, слабительные и мочегонные средства и прочие весьма суровые меры воздействия на организм.

Близко к теории очищения стоят сыроедение, вегетарианство и раздельное питание, предлагающие нормализовать обмен веществ с помощью особых правил приема пищи, на-

целенных на беспощадное удаление злейших врагов нашего здоровья – шлаков. Вероятно, с тем же энтузиазмом (и невежеством) несколько столетий назад экзорцисты «изгоняли» из прихожан демонов и бесов...

Одним из наиболее коварных «бесов», оккупирующих наше тело, сторонники очищения единогласно считают соли. Те самые, что так ужасно скрежещут и хрустят при каждом движении, причиняя нестерпимые адские муки. По мнению сторонников радикального очищения, огромное количество недугов возникает именно из-за избыточного накопления солей. К подобным заболеваниям относят остеохондроз, болезни суставов, образование камней во внутренних органах, аллергию и ряд других заболеваний.

Между тем официальная медицина относится к «теории шлаков» весьма скептически. Разумеется, токсичные вещества – это суровая реальность наших дней, однако здоровый организм сам благополучно избавляется от них через кишечник, почки, легкие и кожу (точнее, через потовые железы).

Противники «насильственного» изгнания солей убеждены, что наше тело представляет собой гармоничную самоочищающуюся систему. И если ей свойственны какие-то проблемы с солями, то чаще всего они связаны не с избытком, а с дефицитом тех или иных минеральных веществ. Например, возрастные нарушения обмена веществ часто приводят к уменьшению плотности костной ткани – остеопорозу. Именно по этой причине кости пожилых людей столь

хрупкие и склонны к переломам.

Остеопороз возникает в результате недостаточного содержания в костях солей кальция, который в таком возрасте усваивается значительно хуже, а также из-за дефицита витамина D.

Кроме того, по мнению оппонентов «тотального очищения», многие такие процедуры нарушают естественный ход обменных процессов, убивают микрофлору кишечника и лишают организм необходимого количества жидкости, а вместе с ней выводят массу необходимых нам веществ. Предлагаемое «очищение» чаще всего заключается в серии клизм и приеме значительных доз слабительных, желчегонных и мочегонных препаратов, причем, как правило, без биохимических анализов крови и желчи. Неудивительно, что «жертвы очищения» нередко прямо из частной клиники попадают на больничную койку с обезвоживанием и авитаминозом.

По мнению ряда психологов, для некоторых людей идея «тотального очищения» является не столько желанием оздоровить свой организм или данью моде, сколько попыткой решить свои личностные проблемы. По словам психоаналитика Льва Хегая, «пытаясь избавиться от неких вредных «шлаков», зачастую мы стремимся очиститься от негативных чувств и мыслей». Скрытым мотивом жажды очищения становится, например, желание стать «чище» окружающих, ощутив хотя бы в этом собственное превосходство над другими. Регулярные «обряды очищения» позволяют снизить

уровень тревоги, отвлечься от реальных жизненных проблем и внутренних конфликтов. Лицам с низкой самооценкой часто свойственно самоуничижение. Они считают себя хуже всех и с помощью упорного очищения надеются выйти из группы изгоев. Также некоторые психологи уверены, что в стремлении очистить хотя бы свое тело выражается чувство вины за вред, наносимый цивилизацией природе.

Таким образом, для многих людей потребность в очищении является потребностью скорее психологической, чем физиологической.

Сегодня ученые и врачи еще не пришли к единому мнению относительно способности нашего тела «самоочищаться» и необходимости дополнительной помощи. К примеру, самостоятельно очищающийся организм должен, по меньшей мере, обладать идеально работающей системой выведения вредных веществ, чтобы успевать полноценно от них избавляться. В противном случае токсины попадут в кровь и начнут отравлять ткани, органы и их системы. Кстати, российский биолог И. И. Мечников полагал, что именно этот процесс является главной преградой на пути к здоровому и активному долголетию.

# 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.