

ПЛАЧУЩАЯ

✓ Экспресс

**ОЧИЩЕНИЕ  
организма**

курс



Михаил Ингерлейб

**Экспресс-курс  
очищения организма**

«1000 бестселлеров»

## **Ингерлейб М. Б.**

Экспресс-курс очищения организма / М. Б. Ингерлейб — «1000 бестселлеров»,

В этой небольшой книге вы найдете удивительно полное изложение системы очисток организма для сохранения красоты и здоровья. Система опирается на многолетний практический опыт автора и позволит вам без напряжения и «угрюмого подвига» преумножить один из самых ценных даров человеку – его здоровье. Особенно интересно, что, кроме практических рецептов и описания методов, каждый раздел системы сопровождается ясным разъяснением «что, почему и как». А это понимание позволит читателю не только копировать изложенный в книге авторский метод, но и подходить гибко и творчески к процессу СОЗИДАНИЯ собственного здоровья и красоты. Книга продолжает серию книг автора о методах и способах очищения организма, которая выходила в издательстве «Феникс» в 2010–2011 гг. В этом руководстве рассматриваются особенности методов, применяемых для скорого достижения результата, когда важнейшем критерием является «быстро»...

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ЧАСТЬ 1. ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ	8
Глава 1. Мифы о «шлаках» и правда о токсинах	9
Определимся в понятиях	9
Стресс, здоровье и его количество	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Михаил Ингерлейб**

## **Экспресс-курс очищения организма**

*Данная книга не является учебным пособием по медицине. При возникновении вопросов, связанных с применением описанных методик или диагностикой вашего состояния, обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом.*

## ВВЕДЕНИЕ

В этой книге мы расскажем о простых, безопасных и эффективных методах очистки организма, без которых невозможны никакие серьезные и систематические успехи в деле СОЗДАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ. И опираться мы будем на давно и широко известные физиологические механизмы и возможности нашего тела и организма, которые доступны каждому из нас.

Начнем с того, что словосочетание «очищение организма» в наше время стало привычным выражением при разборе практически любой темы, связанной с человеческим здоровьем. Настолько привычным, что зачастую мы даже не задумываемся, что конкретно имеется в виду при речи об очищении – какие цели ставим, какие методы применяем, каких результатов ожидаем и хотим добиться...

И поэтому слово «очищение» принимает для нас некий волшебный, магический смысл – и мы ждем от процедур, называемых «очищение организма», совершенно волшебного эффекта.

Эта вера в «волшебную силу очищения» активно эксплуатируется как искренними энтузиастами оздоровления организма и здорового образа жизни, так и всякого рода убежденными шарлатанами и обманутыми людьми из **МЛМ-контор, а также – коммерчески успешными** лидерами анти-медицины, ратующими за «оздоровление естественным путем и естественными продуктами» – например, питием мочи... На этой же «ниве» «пасутся» псевдокосметологи, предлагающие сверхинновационные технологии омоложения организма, и «эффективные борцы» с лишним весом. «Псевдокосметологами» я называю их потому, что подобная деятельность отрицает корень «логос» – «наука» – в названии науки о красоте. Самоназвание «косметологи» этими «новаторами» присвоено незаслуженно и только обижает уважаемых профессионалов от косметологии, которые в своей работе опираются на действительно научные факты и разработки. Все эти «альтернативные оздоровители» – честные и не очень – для очищения организма изобретают самые разнообразные методы, временами своей изощренностью превосходящие пытки инквизиции. При этом результаты подобного «очищения» проверить или объективно подтвердить невозможно ничем, кроме личного авторитета авторов метода – а для пущей убедительности изобретаются еще и некие «секретные» физиологические механизмы, опять же никому, кроме автора метода, не известные.

Ситуация усугубляется еще и тем, что представители официальной медицины стараются в большинстве случаев дистанцироваться от этой темы. Врачи чаще всего придерживаются позиции, что «у организма есть отшлифованные эволюцией совершенные выделительные системы, – и не надо без необходимости вмешиваться в их работу».

С другой стороны, официальные и уважаемые медицинские учреждения практикуют и рекламируют на рынке медицинских услуг такие аппаратно обеспеченные и серьезные методы, как гемосорбция или УФ-облучение крови, которые по сути своей являются тоже методами очищения внутренней среды организма. Только эти методы сложны, опасны и имеют четко прописанные показания и противопоказания. В отличие от «хорошо забытых» методов очищения организма, зачастую насчитывающих уже многие века...

Другими словами, официальная медицинская наука вовсе не торопится знакомить обычного человека – потенциального потребителя медицинских услуг – с дешевыми и доступными методами сохранения собственного здоровья. И это легко объяснить.

Действующей системе официальной медицины **ВЫГОДНО** существование целого «цеха» околomedicalных шарлатанов, которые снабжают врачей «запущенными» пациентами, из которых потом можно «качать» деньги лучше, чем из нефтяной скважины. Точно так же нашей системе медицины **ВЫГОДНО** отсутствие у людей более-менее цельных и научных знаний о

собственном здоровье и основных принципах его сохранения. С точки зрения современного «коммерческого» врача, рассматривающего медицину как «сферу услуг», лучший пациент – это тот, который нуждается в постоянной помощи врача, но при этом еще сохраняет достаточно сил, чтобы зарабатывать деньги и относить их врачу и в аптеку. Ни подобный врач, ни фармацевт **НЕ ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ** в здоровье каждого отдельного человека, **НЕ ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ** в его **ИЗЛЕЧЕНИИ** и **СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**. Всем им нужен «хронический больной» – который регулярно покупает лекарства и ходит к врачу...

Спасение утопающих – как обычно – дело рук самих утопающих!

## **ЧАСТЬ 1. ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

*Жизнь может дать только одно облегчение – кишечника.  
Дж. Оруэлл*

## Глава 1. Мифы о «шлаках» и правда о токсинах

Начиная любой серьезный разговор о здоровье, необходимо в первую очередь избавиться от любой «мифологической» информации – и опираться на факты. Это касается как объективного представления о состоянии собственного организма и «запасах здоровья», так и четкой информации о процессах, сопровождающих любые оздоровительные процедуры. Информация любого другого качества подвергает ваше здоровье риску. Поэтому в данной книге автор излагает либо факты на уровне учебника физиологии человека, либо методики и способы, проверенные многолетним опытом.

Теоретическая часть книги будет незначительной – но ее надо обязательно прочесть. Это вовсе не «дань уважения» автору, собравшему интересные факты. Просто для того, чтобы нормально взаимодействовать со своим организмом, надо банально ПОНИМАТЬ, что в нем происходит в тот или иной момент, куда направлены «усилия» организма и не противоречит ли это «направление» тем действиям, которые вы предпринимаете сознательно. Давно уже не секрет, что бывают ситуации, когда действия нашей головы и всего остального организма откровенно противоречат друг другу – и в результате вредят нашему здоровью. Теоретическая подготовка нужна для того, чтобы избежать ситуации «лебедь, рак и щука»...

### Определимся в понятиях

Для начала нам необходимо прояснить, какой смысл вкладывается обычно в слова «шлаки», «очищение», «зашлаковывание организма».

По большому счету, термин «шлаки» НИКАКОГО отношения к деятельности нашего организма не имеет. Изначально «шлаком» называлась пустая порода, всплывавшая на поверхности расплавленного металла. Использование этого слова в отношении организма явилось прекрасным рекламным ходом «оздоровителей», а затем и профессиональных рекламщиков из «Гербалайфа» и ему подобных. На сегодняшний день мнение врачей официальной медицины однозначно: «шлаки – это выдумка маркетологов».

Надо сказать, что и многие серьезные специалисты альтернативной медицины в последние годы отрешиваются от банального понимания «зашлаковки» организма. И если в начале 2000-х годов такой серьезный практик, как Е. Щадилов, писал, что «шлаки надо понимать как «конкременты» – т.е. фактически проводил знак равенства между «зашлаковкой организма» и разного рода «каменными болезнями» (почечными камнями, камнями желчного пузыря, каловыми камнями), то в более поздних своих книгах он уже склонен рассматривать шлаки как жидкие или растворимые химические вещества, чуждые организму и оказывающие на организм вредное влияние. Подобное понимание более четко передается термином «токсин» – «яд». И сама теория «гомотоксикоза» – самоотравления организма в результате биотрансформации попадающих «внутрь» лекарственных и других химических веществ – достаточно проработана и связывается с именем Хайнса-Хайнрика Рекевега – основоположника антигомтоксической медицины. В результате сейчас стало более модно говорить не об «очистке организма», а о «удалении токсинов» – детоксикации. И подобная эволюция взглядов характерна для большинства специалистов, обращающихся к теме очищения организма. Здесь есть еще одна – и тоже маркетинговая – составляющая. Термин «детоксикация» позволил активно выдвинуться на рынок «очисток» ряду предприимчивых представителей официальной медицины. И сейчас во многих медицинских учреждениях можно найти предложение «детоксикации организма» – причем подразумевать это может что угодно – от снятия запоя и похмельного синдрома до сифонных клизм и гидроколонотерапии.

При этом с «токсинами» сейчас связывается не только развитие многих заболеваний, снижение иммунитета, синдром хронической усталости и ряд других состояний, связанных с потерей организмом «количества здоровья», – но даже и ожирение, объясняется это тем, что организм из жировой ткани создает «свалку отходов», спасая себя тем самым от отравления. Чем больше отходов – тем больше свалка, чем больше свалка – тем толще слой сала. Оригинальная теория, основная ценность которой в том, что людям с ожирением она дает «внутреннюю убежденность», что им и дальше надо больше жрать и еще жиреть...

Несмотря на некоторые логические нестыковки теории гомотоксикоза, она на сегодняшний день представляет нам достаточно удобную и наглядную модель происходящих в организме процессов. Термин «токсин» – «яд» – тоже дает наглядное и ясное понимание действия «ненужных» веществ на организм. При этом надо помнить, что не все «яды-токсины» приходят в организм снаружи: так один из самых опасных для нервных клеток ядов – мочевины – образуется в нашем организме в процессе нормального распада белков. А спасает нас от отравления этим ядом обычная и нормальная деятельность почек...

Единственная серьезная претензия к теории «гомотоксикоза» в том, что она не описывает и не учитывает все процессы, происходящие в «загрязненном организме», и не все эти процессы развиваются по механизму отравления. Тем не менее, для удобства читателя, дальше по ходу книги мы будем чаще всего пользоваться термином «эндотоксины» – внутренние токсины, говоря об общем действии на организм целого ряда веществ, возникающих по разным причинам:

- в результате биотрансформации лекарств, химических красителей, «идентичных натуральным» ароматизаторов, усилителей вкуса, заменителей сахара, консервантов и прочей «химии»;
- в результате частичного или неполного окисления (разложения) гормонов, ферментов и других биологически активных веществ нашего «собственного производства»;
- в результате деятельности сапрофитных, паразитных и болезнетворных микроорганизмов, простейших и многоклеточных паразитов, которые присутствуют в КАЖДОМ из нас;
- в результате неэффективной деятельности наших «штатных» систем выделения, которые по тем или иным причинам не справляются с удалением «стандартных» – физиологически закономерных – продуктов обмена и жизнедеятельности нашего организма.

Кроме прямого отравляющего – токсического – действия этих веществ, надо не упускать из виду и другие «приятные эффекты» их присутствия в организме:

- нарушение текучести крови (ее реологических свойств), слипание эритроцитов и тромбоцитов, снижение эффективности транспортировки кислорода и питательных веществ, повышенное и болезнетворное тромбообразование;
- изменение внутренней реакции жидкостных сред, ведущее к выпадению солей (образованию камней) в полостях тела и суставах, возникновению воспалительных реакций, истощающих восстановительные ресурсы человеческого организма, затруднению нормальной работы многих ферментов и гормонов (которые привыкли работать в очень узком диапазоне изменения кислотно-щелочных показателей (рН) среды);
- спазм сосудов микроциркуляторного русла (в которых происходит ОСНОВНОЙ обмен между кровью и тканями кислородом, питательными веществами и продуктами обмена), в результате чего страдает ВЕСЬ организм;
- замедление и нарушения процесса «смены поколений» клеток нашего тела (причем раковые опухоли являются крайним выражением этих нарушений).

Это только самые грубые и очевидные механизмы, через которые загрязнение организма лишает нас здоровья и способностей справляться со стрессами нашей повседневной жизни. Если вам нужны еще какие-то – более веские – доводы в пользу борьбы со «шлаками», «эндо-

токсинами» и просто мусором в нашем организме, то их у меня просто нет. Если вы не хотите жить долго и полноценно – то никакие доводы тут не помогут...

## **Стресс, здоровье и его количество**

Работая на семинарах с живой аудиторией, автор давно пользуется отработанным приемом – чтобы заставить аудиторию НАЧАТЬ думать, надо обратить внимание людей на простое и очевидное понятие. Например, «здоровье»...

Как только мы пытаемся определить здоровье не через отсутствие болезней, а через что-нибудь более «положительное», – мы тут же испытываем затруднения с выбором слов. И не нужно этого стесняться – у ученых во всем мире это получается тоже не очень хорошо. Самым известным на сегодняшний день является определение здоровья, данное экспертами ВОЗ в 80-е годы XX века, где *здоровье определяется как устойчивое состояние полного физического, эмоционального и социального благополучия*

## **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.