

ПАЧУЕЯ

ОЧИЩЕНИЕ

после



ПОХМЕЛЬЯ, 40°

ОТРАВЛЕНИЯ,

БОЛЕЗНИ



Михаил Ингерлейб

**Очищение после похмелья,  
отравления, болезни**

«1000 бестселлеров»

2011

## **Ингерлейб М. Б.**

Очищение после похмелья, отравления, болезни /  
М. Б. Ингерлейб — «1000 бестселлеров», 2011

Эта книга посвящена очищению и восстановлению организма после похмелья, а также после бытовых отравлений и болезней, которые тоже засоряют наш организм и собственными ядами и продуктами распада использовавшихся лекарств. В основе предлагаемых методов лежит универсальная и простая система очисток организма. Система опирается на многолетний практический опыт автора, она позволит вам без напряжения и «угрюмого подвига» преумножить один из самых ценных даров человеку - его здоровье. В книге излагаются особенности использования для разных целей универсальной методики сохранения и развития здоровья. Особенно интересно, что, кроме практических рецептов и описания методов, каждый раздел системы сопровождается разъяснением того «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.

© Ингерлейб М. Б., 2011

© 1000 бестселлеров, 2011

# Содержание

Введение	5
Часть 1	7
Глава 1	7
Определимся в понятиях	7
Количество здоровья и стресс	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Михаил Борисович Ингерлейб

## Очищение после похмелья, отравления, болезни

### Введение

В этой книге под одной обложкой объединились темы вроде бы не совместимые – здоровье и похмелье. Идущие следом бытовые отравления и очищение организма после болезней (и сопутствующего им приема таблеток килограммами) тесно соприкасаются с общей методикой. Книга продолжает серию об авторской системе сохранения и поддержания здоровья, открытую книгами «Очищение для красоты и здоровья», «Экспресс-курс очищения организма», «Очищение от паразитов».

Давайте будем реалистами: алкоголь в нашей жизни присутствует постоянно, традиции «алкогольного досуга» в нашей стране по-прежнему крепки, а страдает от похмелья тяжелее всего именно тот, кто выпивает РЕДКО и МАЛО, чей организм привык к чистоте и поэтому намного хуже переносит действие спиртного. Как и в предыдущих книгах серии, мы расскажем о простых, безопасных и эффективных методах очистки организма, без которых невозможны никакие серьезные и систематические успехи в деле СОЗИДАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ. И опираться мы будем на давно и широко известные физиологические механизмы и возможности организма человека, которые доступны каждому из нас. Первые шаги к здоровью на этот раз мы будем делать из тяжелого и болезненного самочувствия при похмелье...

Прежде всего надо сказать несколько общих слов об очищении как таковом.

Начнем с того, что словосочетание «очищение организма» в наше время стало привычным словосочетанием при разборе практически любой темы, связанной со 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 MLM-контор, а также коммерчески успешными лидерами антимедицины, 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 ими изобретаются еще и некие «секретные» физиологические механизмы, опять же, никому кроме авторов методов, 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 весьма 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 «качать» деньги проще, 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

## Основы очищения организма

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

### Глава 1

#### Токсины в нашем организме

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 обычно вкладывается 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 контор. На сегодняшний день мнение врачей официальной медицины однозначно: «шлаки – это выдумка маркетологов».

Надо сказать, что и многие серьезные специалисты альтернативной медицины в последние годы открепщаются 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 стал 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 антигомотоксиче-

ской медицины. В результате сейчас стало более модно говорить не об «очистке организма», а об «удалении токсинов» – детоксикации. 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 связывают не только снижение иммунитета, развитие многих заболеваний, синдром хронической усталости и ряд других состояний, связанных с потерей организмом «количества здоровья», – но даже и ожирение, объясняя 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 она дает людям с ожирением внутреннюю убежденность в том, 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 **ВСЬ** организм;

- замедление и нарушение 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 в нашей повседневной жизни. Если вам нужны какие-то более веские доводы в пользу борьбы со «шлаками», «эндотоксинами» и просто мусором в нашем организме, то их у меня просто нет. Если вы не хотите жить долго и полноценно, никакие доводы тут не помогут.

## Количество здоровья и стресс

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, на такое, как «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. Не нужно этого стесняться – у ученых во всем мире сформулировать данное определение 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*. Красивое определение – одна только проблема: исходя из такого взгляда на здоровье, мы просто не найдем здоровых людей. **НИКТО** не пребывает в постоянном состоянии благополучия. Живой человек постоянно колеблется между разными полюсами эмоционального состояния, между оптимизмом и отчаянием, между успехом и тяжелым трудом, между усталостью и потребностью в деятельности.

И именно потому, что первое приведенное нами определение не отражает изменчивости и динамичности процесса жизни, были предприняты попытки определить здоровье как способность сохранять *привычное* удовлетворительное самочувствие и достаточную работоспособность в условиях привычных изменений среды обитания и образа жизни.

Впоследствии подобная точка зрения несколько усовершенствовалась и приобрела большую академическую ясность: *здоровье – это способность организма успешно адаптироваться (приспосабливаться) к внешним, внутренним и социальным изменениям в рамках привычной среды обитания*. Подобное определение уже учитывало и то, что среда подвержена постоянным изменениям, и то, что человек может адаптироваться (приспосабливаться) к этим изменениям с большей или меньшей эффективностью. При этом нарушения приспособления к изменениям внешней или внутренней среды приводило к срывам адаптации – т. е. к запуску механизмов болезни. Хронический срыв адаптации с точки зрения обычного человека (которому не интересны высоконучные прения) представляет собой болезнь, т. е. телесное (если мы говорим о болезнях телах) или психическое (если о душевных болезнях) **СТРАДАНИЕ**.

Механизм, посредством которого запускаются системы адаптации (приспособления) нашего организма ко всему на свете (изменению температуры, количества солнечного освещения, кислорода в окружающем воздухе, атмосферного давления, состава потребляемой воды), называется словом, которое оказывает на непросвещенного читателя совершенно шоковое воздействие, – **СТРЕСС**!

Именно стресс является основой жизни – благодаря ему живой организм приспособляется и развивается. Организм, лишенный стрессов, становится похож на оранжерейное растение. У него плохо работают ключевые механизмы адаптации – так называемые *неспецифи-*

*ческие адаптационные реакции. Неспецифическими они называются потому, что организм на первом этапе реагирует СОВЕРШЕННО ОДИНАКОВО и на внедрение инфекционного агента, и на переохлаждение (перегрев), и на сильную эмоцию, и на необходимость сражаться за свою жизнь. Именно сила этих неспецифических реакций адаптации определяет нашу способность переносить стресс и успешно выживать – ни больше и ни меньше.*

Способность переносить стресс – это сила наших адаптационных систем (куда включается и способность преодолеть сильное изменение одного фактора, и способность одновременно бороться с изменениями нескольких факторов, и способность преодолевать количество изменений за единицу времени). Название «сила адаптационных систем» не случайно, потому что точно так же ведет себя физическая сила наших мышц (скорость, собственно сила, утомляемость). И так же, как и физическая сила, способность наших адаптационных систем может тренироваться и растренировываться. Организм с ослабленными адаптационными возможностями – это организм со слабыми ресурсами или «малым количеством здоровья». Силу адаптационных систем нашего организма (и амплитуду изменений, к которым мы можем успешно приспособиться) можно приравнивать к такому совершенно уж понятному термину, как «*количество здоровья*».

## **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.