

П А Ч А Ц Е Я

ОЧИЩЕНИЕ

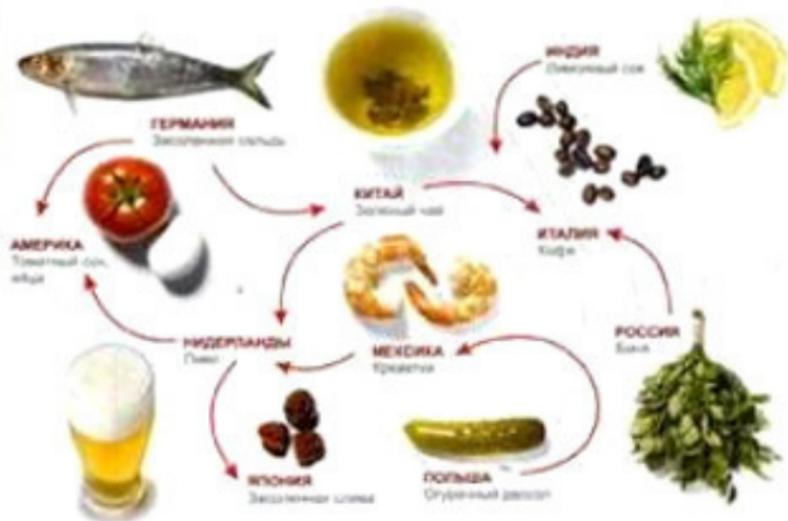
после



ПОХМЕЛЬЯ,



**ОТРАВЛЕНИЯ,
БОЛЕЗНИ**



Михаил Борисович Ингерлейб

Очищение после похмелья, отравления, болезни

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2771475

Очищение после похмелья, отравления, болезни / М.Б. Ингерлейб.:

Феникс; Ростов н/Д; 2011

ISBN 978-5-222-18491-2

Аннотация

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.

Содержание

Введение	5
Часть 1	10
Глава 1	10
Определимся в понятиях	11
Количество здоровья и стресс	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

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-кон-

тор, 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 изошренностью 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, что-

бы 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 что-

бы 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 отрекаются 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 «внутри» 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 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 гидроколоно-терапии.

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 высоконаучные прения) представляет собой болезнь, т. е. телесное (если мы говорим о болезнях тел) 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, атмосферно-

го давления, состава потребляемой воды), называется словом, которое оказывает на непросвещенного читателя совершенно шоковое воздействие, – СТРЕСС!

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

ся. 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 приравнять 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.