

ПЛАЧУЕЯ

Иванов М. Б.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

*для красоты
и здоровья*



Михаил Ингерлейб

**Очищение организма
для красоты и здоровья**

«1000 бестселлеров»

2011

Ингерлейб М. Б.

Очищение организма для красоты и здоровья /
М. Б. Ингерлейб — «1000 бестселлеров», 2011

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, стать стройнее, моложе, приобрести свежую и упругую кожу. Особенно интересно, что кроме практических рецептов и описания методов, каждый раздел системы сопровождается ясным разъяснением того, «что, почему и как». Это понимание механизмов очищения позволит читателю не только копировать изложенный в книге авторский метод, но и подходить к процессу СОЗИДАНИЯ собственного здоровья и красоты гибко и творчески. 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.

© Ингерлейб М. Б., 2011

© 1000 бестселлеров, 2011

Содержание

Введение	5
Часть 1	7
Глава 1	7
Определимся в понятиях	7
Стресс, здоровье и его количество	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Михаил Борисович Ингерлейб

Очищение организма для красоты и здоровья

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. В изложении мы будем опираться на давно и широкоизвестные 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 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 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 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» околomedical 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 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. 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 был 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 об 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» в том, что им надо просто смириться с наличием полноты.

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 (pH) 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 нашей повседневной жизни. Если вам нужны еще 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 – то никакие доводы тут не помогут.

Стресс, здоровье и его количество

Работая на семинарах с живой аудиторией, я давно пользуюсь 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*. 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*.

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.