

Натали Макиенко

женский диетолог

*Ресурс*  
для  
**СИЛЬНОЙ  
ДЕВОЧКИ**

ПОШАГОВЫЙ ДЕТОКС-ПЛАН  
НА КАЖДЫЙ СЕЗОН



natali\_makienko

**Наталия Сергеевна Макиенко**  
**Ресурс для сильной девочки.**  
**Пошаговый детокс-**  
**план на каждый сезон**  
**Серия «Натали Макиенко. Книги**  
**известного блогера-диетолога»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66840053](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66840053)*

*Ресурс для сильной девочки: пошаговый детокс-план на каждый сезон:*

*ISBN 978-5-04-162124-7*

### **Аннотация**

Как мы представляем себе детокс? К сожалению, многие воспринимают его как тяжелое испытание, пусть и выводящее какие-то неведомые «токсины», но совершенно истязующее тело и портящее настроение. И вы наверняка удивитесь, если я скажу вам, что настоящий детокс – это не дорогостоящее голодание, которое требует железобетонной силы воли и особенных продуктов, а легкая перезагрузка всего организма при помощи простейших изменений в питании. Вам не потребуется никаких семян чиа, амаранта, соды или воды с лимоном и уж точно не придется сидеть на соках всю неделю! В своей книге я рассказываю, что такое детокс с точки зрения доказательной

медицины, как работает организм и почему периодически он нуждается в такой перезагрузке. А самое главное – даю подробный пошаговый план персонального детокса и вкусные рецепты с учетом каждого сезона!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

1		6
	Как появилась детокс-программа	6
2		9
3.	Оружие маркетологов vs доказательная медицина	18
	Детокс как оружие маркетолога	20
	Когда нужен детокс?	23
4		29
	Конец ознакомительного фрагмента.	31

**Наталия Сергеевна  
Макиенко  
Ресурс для сильной  
девочки: пошаговый  
детокс-план на  
каждый сезон**

© Макиенко Н.С., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# 1

## Рождение нового

### Как появилась детокс-программа

Я являюсь приверженцем доказательной медицины и противником детоксикации, о которой вы могли слышать из неподтвержденных источников и которую мы обсудим в книге: «очищение печени», разгрузочные дни на гречке или кефире и т. д.

Уже много лет я составляю персональные рационы, помогаю людям достигать своих целей в сфере здоровья и стройности, обучаю выстраивать режим и формировать новые полезные привычки. Однако для кого-то это долго, а еще, безусловно, требует усилий со стороны подопечного. Детокс-день я также составляю в рамках программ осознанного питания.

Но в период беременности, понимая, как сложно женщинам все успевать с ребенком, я начала задумываться, как бы помочь женщинам встать на путь осознанности, здоровья и стройности быстрее и легче, сделать некий тест-драйв и первые шаги на пути к балансу. Ведь можно познакомить человека с собственным организмом довольно быстро, по-

лучить результаты за неделю, изменить вкусы и привычки, улучшить работу кишечника, дать знания, которые он сможет применять в течение всей жизни.

Для многих персональная работа со специалистом – удовольствие не из дешевых. А детокс-программу мы сделали максимально доступной без потери качества.

Собрав все результаты исследований и изучив тему досконально, я стала выстраивать недельную программу «Детокс» с учетом сезона и с персональным подбором продуктов на основании анамнеза (анкетирования).

Сначала подобрали фокус-группу из 60 подопечных и членов нашей команды, которые прошли детокс бесплатно. \* Я была беременна и не могла сама участвовать. Зато с каким удовольствием теперь раз в сезон составляю себе недельные программы – это профилактика всех последствий стресса на весь сезон!

Итак, мы протестировали программу, исправили организационные моменты, и осенью 2017 года все было готово.

Результаты и отклик оказались потрясающими: минус 2–3 килограмма за неделю, восстановление стула, изменение привычек и вкусов, улучшение состояния кожи, больше бодрости и энергии по утрам, меньше скачков настроения, даже менее болезненные менструации и легкий ПМС.

Нам удастся помогать большему количеству людей, ведь на недельную программу решиться гораздо легче, чем на месяц. Я горжусь, что мы смогли сделать все программы само-

достаточными.

Да, детокс – это не постоянный рацион, и питаться так больше недели не надо. Но в рамках нашей работы я веду онлайн-консультации, рассказываю основные правила, и участники знают, что делать после программы, какие интервалы и порции им подходят, как лучше начинать день, как сочетать продукты, то есть получают хорошие базовые знания, которые мы адаптируем персонально.

Теперь и у вас есть ценная информация – эта книга. Я передаю свои знания дальше, чтобы настоящее правильное питание, здоровье и стройность были доступны каждому. Кто никак не решается на программу – может прочитать этот текст и просто сделать все сам.

А я всегда рядом и на связи – с удовольствием помогу, отвечу на вопросы в эфирах или в комментариях в Instagram @natali\_makienko



## Магия детокса

Сколько бы раз я ни открывала меню в кофейнях и ни натыкалась на это заветное модное слово – «детокс», – сразу напрягаюсь. Каждый раз задаюсь вопросом: что на этот раз? Сок или новый вид проростков? Напиток. Читаю состав: вода, огурцы, мед, лимон. Хорошо, и как от этого получить тот самый нужный результат? А если обычная вода, то детокса не будет? Информационный шум, маркетинг и эксперты без медицинского образования сделали свое дело. Слово «детокс» просто какое-то магическое. Все его хотят, но никто не понимает, что это на самом деле такое.

Именно поэтому я написала эту книгу, чтобы вдоль и поперек разобрать данное понятие.

Мне 34 года, и уже 10 лет я в любимой профессии, где постоянно обучаюсь и развиваюсь, помогаю людям каждый день и вижу результаты. Медицинское образование – непрерывный процесс. Я каждый год учусь, несмотря на красный диплом МГМУ им. Сеченова. Знания по диетологии можно получать бесконечно. Сейчас мне интересна не только практика, но и научная деятельность, написание диссертации и путь к кандидату медицинских наук. Я автор двух патентов, научных статей, член международной ассоциации специали-

стов по питанию. Я не придумываю свой подход, а использую исключительно знания по физиологии и анатомии, свойства продуктов, доказательные исследования (не мнения других специалистов, а метаанализы и рандомизированные исследования).

Знаю, это скучная часть обо мне, но познакомиться нам все же надо, чтобы вы понимали, чем я могу помочь и почему говорю на эту тему.

Еще я работающая мама, которая по себе знает, как сильным девочкам нужны помощь и поддержка, как необходимы здоровье и ресурс, как мы хотим быть примером нашим детям. Мужчины возвращаются домой и отдыхают, а что делаем мы? Пришла с работы на еще одну работу, пусть любимую и приятную. Покормить, убрать, уложить, приготовить, принести, постирать и т. д. Мой рабочий день во всех смыслах заканчивается в 23:30, но при этом ресурс и энергия со мной. Конечно, кроме детокса помогают образ жизни, питание, спорт, секс, сон. Но этого недостаточно.

В этой книге мы изучим все по порядку, я предоставлю план, дам важные ссылки на исследования и поделюсь рецептами. Хотела бы сразу обозначить, что моя книга не научная, а научно-популярная, поэтому представим себе не консультацию в кабинете диетолога, а встречу подруг в кофейне. Я объясню что, зачем и почему просто и доступно, чтобы каждая могла не только получить знания и теорию, но и сразу применить их на практике.

Итак, начнем с самого определения, что же такое детокс в современном понимании и представлении людей.

Детоксикация (в научном смысле) – это естественное и искусственное удаление токсинов из организма.

Но какой-то сообразительный диетолог-маркетолог-бизнесмен однажды решил, что естественный процесс накопления токсинов срочно надо лечить и обязательно:

- 1) дорого;
- 2) голодно;
- 3) странно.

А еще желательно делать это каждую неделю/месяц и по несколько дней подряд.

Возможно, наши дети будут мыслить иначе, но мое поколение (30+) и наши родители привыкли, что все в мире достается огромным трудом, и по этой причине мы стремимся усложнять себе жизнь.

Например, моя знакомая Катя решила похудеть и купила обертывание, а оно не щиплет и не жжет, кожа не красная. Катя решает, что все – ничего не работает, и перестает им пользоваться. Еще и всем подругам пожаловалась: везде одна реклама, а толку никакого. Хотя там действительно хороший работающий состав...

Почему так происходит? Все на самом деле просто: снова сработала привычка – чтобы чего-то добиться, надо обязательно пострадать. Антицеллюлитный массаж должен оставлять синяки, обертывание обязательно должно жечь, чтобы

жир «горел». Все эти спецэффекты не дают пользы, а вот риск причинения вреда большой.

Предлагаю немного отвлечься и вспомнить, какие еще распространенные убеждения вы знаете?

Хочешь много зарабатывать – много работай, мало спи, будь замученной. Хочешь быть стройной – не ешь, изнуряя себя диетами, тренировками, детоксом. Все дается кровью и потом, ничего не бывает просто так, и за все надо платить. Если сейчас хорошо, то где-то обязательно начнется черная полоса и т. д. Считается, что все будет правильно работать только через тяжесть, боль, большие траты и... добавьте свое убеждение. Одно цепляется за другое.

Вернемся к нашей теме. Если детокс – то должны в прямом смысле «шлаки выходить», «печень чиститься», рвота и жидкий стул, понос сопровождать вас несколько дней. Это же очищение, «вся лишняя гадость» выходит из тела!

\* Если книга оказалась в руках достаточно осознанной женщины, для нее все это звучит дико. Но так действительно поступают. Если вдруг вы ведете себя подобным образом – никогда не поздно остановиться и получить новую информацию. Главное – сделать правильные выводы и внести изменения, а не ругать себя за прошлые ошибки. Все поправимо.

Если вы принадлежите к этим людям, остановитесь и прочтите книгу от начала и до конца. Уверяю, больше так делать не захочется.

Попробуйте забыть все, что вы слышали или читали,

и представить: что конкретно в печени нужно чистить, какие шлаки выводить, если предназначение этого органа – очищение организма?

Было бы не лишним для начала хотя бы приблизительно-но узнать, как устроен наш организм. Ведь последствия «детоксов» плачевные. К примеру, после распространенных кофейных детокс-клизм зафиксированы летальные исходы...

Из моих наблюдений и часто задаваемых подопечными вопросов я делаю очень «забавные» выводы. Многие боятся нормального, правильного питания и детокса по той причине, что к нему надо готовиться, а это наверняка сложно, необходимы какие-то особенные дорогие продукты, специфическое меню и т. д. При этом эти же люди не боятся делать себе всякого рода клизмы, пить уксус и соду на голодный желудок, сидеть неделю на одном соке или яблоках и сельдерее. Они не боятся жить с низким либидо, с трудностями в личной жизни, с прыщами, заболеваниями, проблемами с ЖКТ, головными болями и страхом вставать на весы после очередной новомодной диеты от похудевшей звезды или какого-то блогера без медицинского образования. Но их можно понять – люди привыкли идти за большинством, верить словам популярных персонажей и рекламе. Почему бы вместо этого не попробовать посмотреть в более адекватную сторону, чтобы не приходилось голодать, терпеть собственные срывы, когда вы в помутнении сознания съедаете половину торта в один присест среди ночи, постоянно думаете о

еде и боитесь получить лишние калории?

В книге обязательно поговорим обо всех самых распространенных заблуждениях и вреде различных псевдодетоксов. Не все они дикие, конечно.

Например, есть варианты использования только минеральной воды. Но проблема в том, что никто не объяснит, что нужно перед этим обязательно консультироваться с врачом, а не назначать себе подобные вещи самолично. Действительно, бывают случаи, когда необходимо ощелачивать мочу, повышать ее pH. Но, допустим, при мочекаменной болезни, при наличии камней, которые любят щелочную среду, подобный способ будет опасен. Если нет показаний – лучше пить обычную воду без газа и не усложнять себе жизнь. Чем проще – тем лучше для здорового организма.

Минеральная вода – это не детокс, а лечебная рекомендация строго по показаниям. Дальше в книге мы еще подробнее раскроем этот вопрос, здесь лишь отсылка в качестве примера. Мне важно разобрать вредные советы, так как огромное количество людей следуют этому, и даже среди врачей можно встретить приверженцев дней на соке из сельдерея.

**Что получается в результате подобных рекомендаций?** Могу вам как медик и диетолог рассказать: увеличилось количество пациентов с аменореей (отсутствием цикла), с камнями в почках, проблемами с желчным пузырем (который плохо реагирует на длительный голод), панически-

ми атаками, аллергией, истощенной и измученной нервной системой, ранней менопаузой и... лишним весом. Не помогают модные детоксы. Только вредят.

Может, пора остановиться и выработать собственный образ жизни, подобрать питание под себя и найти свой способ перезагрузки?

И такой вариант существует. Стратегический, осознанный, доказательный. Прежде чем бежать куда-то, необходимо определиться с направлением и понять, что конкретно вы хотите получить. И я говорю не только о питании, но и о жизни в целом, потому что в ней все связано. Я не стану учить вас жизни, я сама далеко не идеал и уж тем более не эксперт широкого профиля, который разбирается во всех сферах. Я не учу стилю, не консультирую как психолог и не знаю, как чинить автомобиль, не составляю тренировки, а занимаюсь с профессиональным тренером и могу, кстати, прогулять занятие. Но вот про работу нашего организма и питание, считаю, знаю все.

На самом деле это намного проще, чем вы привыкли думать. И я очень надеюсь, что вы меня услышите и не испугаетесь подобной мысли. Наш организм умно и гармонично устроен, не надо в него лезть – можно просто помогать.

Это книга о детоксе в бытовом понимании слова – о легкой перезагрузке с подробным пошаговым планом на каждый сезон. Кто хочет «почистить печень» – тому книга не подойдет. А тем, кто хочет облегчить жизнь организму, сни-

зять вес с пользой для здоровья, помочь ЖКТ работать лучше, очистить вкусовые рецепторы, избавиться от тяги к сладкому, от отеков, — книга поможет. Мы не чистим печень, не пьем уксус и соду, не лечим за семь дней все болезни, а просто даем небольшой отпуск своему организму. Однако при этом будем питаться:

- 1) вкусно;
- 2) полноценно;
- 3) индивидуально.

Я хочу донести, что детокс — это не детоксикация в привычном понимании и не короткая диета для разового результата. Детокс — помощь и отдых для организма здоровым способом, без «очищения от шлаков». Да, может быть сложно в начале пути, но чем дальше, тем все легче, вкуснее и комфортнее — мы вырабатываем привычки, формируем образ жизни. Не нужно выбирать: быть стройной или здоровой, есть вкусно или полезно. Берем все, без компромиссов! При правильной работе организма все процессы протекают правильно, нет лишних килограммов, срывов, панических атак, проблем с либидо. ЖКТ работает как швейцарские часы, и мы живем полной жизнью, нам на все хватает энергии и ресурса.

В своей книге я поделюсь с вами информацией, что такое правильный домашний детокс и чем он существенно отличается от очищения организма от токсинов. К сожалению,



у меня так и не получилось подобрать правильное название для данного явления, поэтому пришлось оставить слово «детокс», поскольку оно у всех на слуху. Мы будем использовать данное название, но сначала правильно сформулируем, что конкретно я имею в виду под этим понятием.

Самое главное, что нужно помнить: детокс – это не голодание, не день на соке или фруктах, а полноценное питание и получение всех необходимых витаминов и микроэлементов.

В процессе чтения мы развенчаем все мифы, изучим компетентные источники и уже со знанием и доказательной базой составим личный план детокса на каждый сезон. Да, всего один раз в сезон, не чаще.

Я надеюсь, моя книга поможет тысячам женщин восстановить правильную работу организма и прийти к балансу и гармонии, в том числе со своей тревожной и активной мыслительной деятельностью. А тысячам моих коллег-врачей облегчит жизнь – ведь мы получим более здоровое поколение, без каши в голове.

Помните, что профилактика, своевременная перезагрузка и помощь – основа здоровья.

### 3. Оружие маркетологов vs доказательная медицина

Рассмотрим эффективность детокс-программ с точки зрения доказательной медицины.

Принципы детокса и законы были сформулированы одним из самых известных ученых эпохи Ренессанса – Парацельсом.

«Все вещества являются ядами, и не бывает веществ без ядовитости. Только доза определяет ядовитость».

Современное название данного древнего правила – «допустимая норма суточного потребления» (*англ.* acceptable daily intake). Это очень точное, в мг/кг массы тела, определение концентрации различных токсичных соединений, нутриентов, пищевых добавок и лекарств, которые поступают в организм человека каждый день, не вызывая при этом изменений здоровья.

Из этого правила можно сделать вывод, что необходимость в дополнительном детоксе возникает либо при превышении допустимой дозы, либо при снижении общей сопротивляемости (устойчивости) организма к воздействию различных вредных внешних факторов (инфекций, ядов, загрязнений и т. п.). В данной ситуации возникает так называемая эндогенная интоксикация. Проще говоря, это процесс

накопления в тканях и биологических жидкостях избытка продуктов нормального или нарушенного обмена веществ.

# Детокс как оружие маркетолога

Термин «детокс», как и многие другие аналоги научных понятий, в настоящее время в России и в мире используется для рекламы и маркетинга, часто без доказательной базы. При этом такие явления, как интоксикация, отравление, и, соответственно, методы их лечения – детоксикация и противоядие – широко известны и изучаются каждый день.

Вообще, выведение продуктов метаболизма и токсинов и защита от повреждающих факторов осуществляются почками, легкими, кожей, желудочно-кишечным трактом и печенью. Биохимия и физиология данного процесса изучаются во всем мире миллионами ученых. Этим и обусловлена популярность детокс-программ – они имеют достоверную химическую, физическую и клиническую базу доказательств. На самом деле, если бы не спекуляции подобными фактами и частая недобросовестная реклама, резко снижающие имидж этого направления биологии и медицины, ими бы пользовалось 99–100 % населения планеты.

А все потому, что спрос рождает предложение. Люди ждут волшебную таблетку, и маркетинг вовсю расстарается:

«День на соках – и будет чудо!»

«Сода точно вылечит».

Это проще, и люди хотят верить.

По своей природе мы ленивые, мозг ищет легкие

пути – это нормально.

Если бы не человеческая лень – не было бы машин, телефона, пультов от телевизора и т. д. Но во всем, что касается здоровья и стройности, постоянный результат дает только образ жизни, а не диета (в понимании ограничений) или опасные методы похудения.

Вы бы стали давать соки вместо еды своему ребенку? А соду побоялись бы ему дать пить? Также надо относиться и к своему организму: не мучить его, а заботиться.

И не разово по утрам, а 24/7. Эту привычку можно сформировать, как когда-то привыкли чистить зубы каждый день. Никто ведь не считает, что это сложно или занимает много времени.

Чем больше умных и осознанных людей – тем меньше будет хайповых подходов и вредных, неэтичных и неэкологических маркетинговых стратегий.

Самой близкой к классическому детоксу является токсикология.

Она проводит исследования для обоснования мероприятий, которые предупреждают возникновение у людей заболеваний в связи с различными изменениями химического состава окружающей человека среды; изучает различные токсичные химические факторы; обосновывает размеры допустимой «химической нагрузки» на человека; разрабатывает способы медицинской профилактики токсических воздействий в реальных условиях жизнедеятельности. При этом

всегда используется токсикометрия – точная количественная оценка токсичности химических веществ и соединений.

Это небольшая теоретическая справка, чтобы вы понимали, что детокс – достаточно серьезная процедура, а не то, о чем обычно рассказывают в интернете.

# Когда нужен детокс?

Давайте поговорим более предметно и перечислим внешние повреждающие факторы окружающей среды, после которых может требоваться детоксикация.

1. Физические (шум, ионизирующая радиация, электромагнитные поля и др.).

2. Химические, которые поступают в организм из воздуха, воды, пищи и лекарств (естественные и искусственные). В особенности пищевые продукты, содержащие токсические вещества: зерно и зернопродукты (пестициды), мясо и мясопродукты (антибиотики, гормональные препараты, нитриты), молоко и молокопродукты (пестициды, антибиотики), овощи, фрукты (пестициды, нитраты).

При этом в пищу эти вещества поступают из:

2.1) продуктового сырья (пестицидов, компонентов удобрений, биостимуляторов), из продуктов животноводства и птицеводства, связанного с ветеринарно-профилактическими и терапевтическими мероприятиями (антибиотиков, антигельминтных препаратов и других медикаментов);

2.2) пищевых добавок (красителей, консервантов, антиокислителей), в том числе применяемых для ускорения технологических процессов;

2.3) веществ, поступающих при контакте с полимерными и другими материалами;

2.4) веществ, поступающих в пищевое сырье или пищевые продукты при загрязнении окружающей среды (атмосферного воздуха, водоемов, почвы);

2.5) веществ биологического происхождения: при размножении на продуктах питания плесени, грибов, микроорганизмов (бактериальные токсины) из-за несоблюдения санитарных требований к технологии получения и хранения продуктов;

2.6) из соединений, образующихся при воздействии термической или другой кулинарной обработки, а также химическом взаимодействии;

3. Биологические факторы (внешние микроорганизмы, вводимые биопрепараты и др.).

4. Психогенные (информационные): избыток отрицательной информации, приводящий к стрессам, «цифровая интоксикация».

Итак, токсические субстанции, которые образуются в организме после внешних вредных воздействий и требуют детокса, делятся на следующие.

1. Продукты нормального обмена веществ в высоких концентрациях (лактат, пируват, мочеви́на, креатинин, мочева́я кислота, билирубин и др.).

2. Вещества, образующиеся при неправильном метаболизме (кетоны, альдегиды, спирты, карбоновые кислоты, аммиак и др.).



3. Продукты распада тканей из очагов деструкции и/или из ЖКТ (липазы, лизосомальные ферменты, катионные белки, миоглобин, индол, скатол, фенол и др.).

4. Компоненты и эффекторы регуляторных систем организма в патологических концентрациях (активированные ферменты, медиаторы воспаления и др.).

5. Микробные токсины и другие факторы патогенности микроорганизмов.

6. Чужеродные для иммунитета продукты клеточного распада и иммунные комплексы-агрессоры.

Как уже говорилось, выводятся данные вещества разными способами. Например, с выдыхаемым воздухом через легкие удаляются из организма газы и летучие вещества (угарный газ, этиловый эфир, хлороформ, ацетон, бензин, углеводороды, спирты). Значительная часть выходит в неизмененном виде.

Кожные покровы и железы внутренней секреции (потовые, сальные, слюнные, молочные и др.) играют относительно небольшую роль в процессе экскреции (вывода) токсинов из организма. Через них выводятся незначительные количества неэлектролитов (этиловый спирт, ацетон, соединения мышьяка, бромиды, хинин и др.).

Для помощи организму в выведении вышеперечисленных веществ из почек, печени и ЖКТ как раз используется детоксикация. Кстати, активно, еще с советских времен, де-

токс-программы используются в наркологической токсикологии при различных состояниях зависимостей (алкоголизм, наркомания и т. д.), а также при различных тяжелых хирургических заболеваниях, особенно при сепсисе и перитоните.

Существует три основных доказательных подхода к детоксикации.

1. Усиление процессов детоксикации методами профилактической медицины: цитохромоксидазной системы печени, фагоцитоз, выведения экзо- или эндотоксинов с помощью печени, почек, кишечника, кожи и легких. Почки ежедневно фильтруют около 180 литров крови, производя в среднем 1,5 литра мочи.

2. Стимулирование внутренней детоксикации физическими и химическими способами: применение медикаментозных и физиотерапевтических методов. Особенно часто используются прививки (с рождения).

3. Эфферентная терапия (экстракорпоральная дезинтоксикация) и методы антидотной детоксикации, как правило, применяются в острых случаях.

Наиболее естественные и превентивные методы, используемые в детокс-программах:

1.. Очищение желудочно-кишечного тракта: энтеросорбентами, рвотными средствами; промывание желудка (простое, зондовое); промывание кишечника; слабительные средства (солевые, масляные, растительные); электростиму-

ляция кишечника;

2.. Метод диуреза эффективно применяется при отравлениях водорастворимыми и неионизированными токсинами и включает в себя предварительную водную нагрузку, введение диуретика или употребление пищевого продукта, содержащего калий и заместительную инфузию растворов электролитов – водоелектролитная нагрузка (пероральная, парентеральная); осмотический диурез (мочевина, маннитол, сорбитол и т. п.); салуретический диурез (лазикс и т. д.).

Подведем небольшой итог. Можно смело сказать, что программы детоксикации с помощью различных химических или физических факторов в комплексной терапии, реабилитации и профилактике имеют строгое научное обоснование.

Однако используемые в рекламе понятие «детокс-программа» и методики детокса не являются научными терминами. Их использование – это признак псевдонаучности методов.

По факту у них нет достаточной доказательной базы в качестве метода комплексного лечения и тем более в качестве монотерапии. По этой причине они могут быть лишь одним из дополнений медицинской профилактики и реабилитации при соблюдении ряда условий.

Что мы подразумеваем в этой книге под детоксом с пользой – персональный сытный здоровый рацион на короткий период, который просто облегчает работу ЖКТ, почкам, пе-

чени, а не очищает их.

## «Плохие» бактерии хотят булочку

Может появиться вопрос: «Если не очищение – что мы будем делать?» Ведь вы вроде бы все делаете правильно, питаетесь полноценно, а результата нет. Занимаетесь спортом, даже пробовали массаж. В итоге руки опускаются, срыв, и вес только увеличивается...

На самом деле все правильно, если вы придерживаетесь полноценного питания и добавляете спорт. Проблема в том, что состояние вашего ЖКТ, микробиом, кислотно-щелочной баланс нарушены. С такими симптомам результата не будет от привычных стандартных правил питания, нужно начинать не со снижения веса, а с оздоровления.

Почему так происходит? Образно – вода льется в сито, поэтому не получается набрать ее... Нужно «залатать» дыры, и после этого спорт и правильное питание дадут желанный результат, только он будет достигнут быстро.

Давайте по порядку.

Что такое микрофлора кишечника (микробиота)? Это все микроорганизмы, которые находятся в желудочно-кишечном тракте, их примерно 50 триллионов. В норме все эти бактерии живут в балансе: одни являются антагонистами

других и не дают развиваться заболеваниям; какие-то работают в паре и препятствуют размножению патогенных бактерий. Но часто случается так, что баланс нарушается – патогенная микрофлора «побеждает» хорошую. Последствий в подобном случае множество: нарушения работы кишечника, запоры (констипация), вздутие, дисбактериоз, головные боли, общее состояние усталости, отеки, аллергии и... лишний вес. Список последствий неполный, но в данной части нам важно разобраться именно с лишними килограммами.

# 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.