



НАРОДНАЯ
МЕДИЦИНА
ВОСТОКА



СОВРЕМЕННОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ДРЕВНЕЙ МЕТОДИКЕ ИСЦЕЛЕНИЯ

МАССАЖ ГУА-ША

КИТАЙСКИЙ МЕТОД
ВЫВЕДЕНИЯ ТОКСИНОВ

- ❖ Самодиагностика
и техники улучшения здоровья
- ❖ Четкие и ясные массажные схемы
для очищения организма



Главные секреты медицины Востока

Валерий Молостов

**Китайский массаж ГУА-
ША. Китайский метод
выведения токсинов**

«ЭКСМО»

2018

УДК 615.82
ББК 53.54

Молостов В. Д.

Китайский массаж ГУА-ША. Китайский метод выведения токсинов
/ В. Д. Молостов — «Эксмо», 2018 — (Главные секреты
медицины Востока)

ISBN 978-5-04-097903-5

Китайский скребковый массаж Гуа-Ша таит в себе волшебный секрет оздоровления организма. Он значительно отличается от привычного европейского, так как воздействует не на мышцы и внутренние органы, а на капилляры кожи, что помогает выводить и удалять токсины и шлаки из организма. Четкие массажные линии, массаж лица, антицеллюлитный массаж, научные теории и обоснования, лечение интоксикации и диагностика зашлакованности организма, информация о маслах, скребках и чаях – в этой книге доктор В. Молостов собрал все, что необходимо знать о древней китайской методике, чтобы без вреда для здоровья применять ее дома.

УДК 615.82

ББК 53.54

ISBN 978-5-04-097903-5

© Молостов В. Д., 2018

© Эксмо, 2018

Содержание

Введение	6
Глава 1. История возникновения массажа гуа-ша	8
Отполированные пластины из рога буйвола	9
Распространение массажа гуа-ша	11
Глава 2. Причины возникновения токсинов в организме	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Валерий Дмитриевич Молостов
Китайский массаж ГУА-ША.
Китайский метод выведения токсинов

© Молостов В., текст, 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Введение

Китайский массаж гуа-ша – это древнейший способ удаления из организма токсинов и шлаков. С помощью специальных скребков из тела удаляются почти все вредные вещества.

Китайский массаж гуа-ша – это древнейший способ выведения из организма токсинов и шлаков. С помощью специальных скребков через кожу убирают все вредные вещества.

После концентрации токсинов в коже они удаляются из организма естественным образом: молекулы токсинов разлагаются на воду и углекислый газ.

Далее яды удаляются через поверхностный слой кожи, почками с мочой и лёгкими благодаря выведению углекислого газа. Такой вид массажа отлично подходит в качестве профилактики и лечения различных заболеваний, связанных с повышенной интоксикацией.

Гуа-ша – это китайская техника лечебного или косметического массажа. Его название переводится с китайского языка как «выскребать из тела всё плохое», где «гуа» – скрести, выскребать, а «ша» – плохое, ненужное для организма. Под «плохим» подразумевается некая субстанция болезни, от которой человек хочет избавиться. Благодаря массажу специальными скребками, все вредные вещества (эндогенные и экзогенные токсины) выходят на поверхность кожи, часть из них рассасывается организмом под кожей. Главный механизм лечебного воздействия массажа состоит в выведении продуктов клеточного распада и токсинов из кожи спины, и так как токсины являются «плохой» составляющей организма, то название передаёт суть процесса лечения.

Если захотите опробовать на себе экзотическую новинку в виде массажа гуа-ша, будьте готовы к тому, что спина покроется синяками. Китайские врачи утверждают: это под кожу выделились продукты распада, токсины, яды, шлаки, которые накапливались годами. Через 6 дней гематомы исчезнут, а платой за терпение будет полное очищение вашей кожи от шлаков.

Впервые этот вид массажа возник у крестьян, живших на территории Китая 6000 лет до нашей эры. В то время полевые работы проводили в упряжке с двумя буйволами. Старых буйволов превращали в мясную пищу, а их рога спиливались, полировались и использовались в качестве инструмента для массажа. Из всех древних китайских методик гуа-ша, пожалуй, самая «народная». В каждой деревне имеется специалист в этой области. Массаж обычно проводится скребком, который делается из рога буйвола. Впрочем, мастера гуа-ша используют и другие инструменты: медные монеты, черепаховые панцири, серебряные гребни, гладкую и плоскую морскую гальку и даже фарфоровые ложечки для китайского супа мисо. Форма скребка может быть самой разной: от простых овалов до филигранных молоточков или замысловатых рожков – каждая для своей части тела.

Длительное трение скребка, изготовленного из кости, по коже нельзя назвать массажем, если рассматривать гуа-ша с позиций европейской медицины. Массаж по-европейски – это когда руками или аппаратом воздействуют на мышцы, внутренние органы, а «живая плоть» разминается, вытягивается, сжимается, сотрясается. Когда пальцы массажиста деформируют форму внутренних органов, мышц, связок, суставов, нервов, крупных сосудов. При массаже гуа-ша кожу пациента скребут до появления мелких кровоподтёков. Трение скребка по коже продолжается долго – 30–60 минут. При этом внутренние органы и мышцы не массируются, а основное воздействие оказывается на кожу и в меньшей степени на подкожную клетчатку. С точки зрения европейской медицинской терминологии, метод нанесения кровоподтёков на кожу назвать массажем нельзя. Это обширная, но лёгкая травматизация кожного покрова и подкожной клетчатки, которая наносится пациенту массажистом сознательно, с целью оказа-

ния лечебного эффекта. После массажа пациент ощущает себя так, будто его «побили палкой». Это болит кожа, которая стягивается при заживлении многочисленных кровоподтёков.

В этой книге вы найдете информацию о положительных сторонах метода гуа-ша, и о болезнях, где применение гуа-ша абсолютно не эффективно.

Массаж гуа-ша – это не энергетический метод лечения. Он очень редко воздействует на руки и ноги, где находятся самые активные в терапевтическом отношении точки акупунктуры, охватывая их все без разбору, без учёта функций. Все законы китайской акупунктуры в этом массаже полностью игнорируются. Поэтому можно утверждать, что нет никакой связи массажа гуа-ша с акупунктурными точками и с акупунктурными меридианами.

Китайский массаж гуа-ша не имеет никакого отношения к китайской акупунктуре. Желание врача подогнать объяснение лечебного эффекта китайского массажа гуа-ша к китайской теории движения энергии *ци* по акупунктурным меридианам является абсолютно неоправданной. Направление гиперемизированных полос, получаемых скребками при массаже, абсолютно не соответствуют расположению меридианов на человеческом теле. Мало того, на туловище гиперемизированные полосы, полученные от массажа гуа-ша, расположены поперёк меридианов акупунктуры. Поэтому «подогнать» причину лечебного эффекта массажа гуа-ша под теорию воздействия скребка на 12 стандартных акупунктурных меридианов обречена на провал. Посмотрите, как работают китайские специалисты по этому виду массажа: они не обращают никакого внимания на существование акупунктурных точек, никак не учитывают тот факт, что пересекают линии меридианов, а скребки не касаются меридиана желчного пузыря, печени, почек, сердца, перикарда, толстой и тонкой кишки, селезёнки и поджелудочной железы, которые расположены на животе и на груди. Специалисты по скребковому массажу полностью игнорируют закон пяти элементов, не учитывают воздействие на ло-пункты меридианов, на точки пересечения и т.д. Причина лечебного воздействия массажа гуа-ша совершенно другая, нежели причина излечения при воздействии иглы на акупунктурные точки. Все законы китайской акупунктуры в этом массаже полностью игнорируются. Поэтому можно утверждать, что не прослеживается никакой связи массажа гуа-ша с акупунктурными точками и с акупунктурными меридианами. К сожалению, в книгах российских авторов бездоказательно утверждается, что массажист методикой гуа-ша как-то согласует своё лечебное воздействие с расположением определённых точек акупунктуры. Авторы книг по массажу гуа-ша на русском языке (Самойлова Л., Лазарев Г. Б., Дубинин К. и другие) жёстко увязывают массаж гуа-ша с акупунктурными точками. Практически вся книга Самойловой «Массаж гуа-ша» посвящена описанию терапевтическим свойствам акупунктурных точек. При чём здесь акупунктурные точки? Зачем насильно привязывать друг с другом два разных метода лечения – акупунктуру и массаж? Непонятно!

Глава 1. История возникновения массажа гуа-ша

Проверенные временем методы традиционной китайской медицины.

Методы традиционной китайской медицины (ТКМ) существуют уже не одно тысячелетие и проверены временем. Это акупунктура, акупрессура, гимнастика ци-гун, массаж гуа-ша и десятки других методик лечения и оздоровления.

Долгое время историки предполагали, что самым древним народным методом лечения Китая является акупунктура (иглоукалывание), которая возникла в Тибете примерно 4000 лет до нашей эры. Археологи находили так называемые «акупунктурные камни» Бяньши¹, из которых изготавливали стержни-иглы для акупунктуры. Но в 1963 году во Внутренней Монголии было сделано важное археологическое открытие: найдены пластины различных форм из того же камня, которые, как позже выяснилось, использовались для специального скребкового лечебного массажа – гуа-ша. Возраст пластин для массажа гуа-ша составил 6000 лет. Поэтому можно утверждать, что самым первым народным методом лечения в Китае была не иглотерапия, а массаж гуа-ша. Следовательно, ещё до развития акупунктуры в Китае была известна практика «выскребания болезни» из тела человека с помощью специальных скребков, изготовленных из рогов животных, а реже – скребками из натуральных камней (особенно нефрита) или обожжённой глины – хуанту (дословно – глина, или желтая земля). Древние китайские земледельцы 6000 лет назад проводили полевые работы в упряжке двух буйволов. Старых буйволов превращали в мясную пищу, а их рога спиливались, полировались и превращались в инструмент для массажа. В древние времена во всех перечисленных странах массаж гуа-ша проводился специальной пластиной, изготовленной из рога буйвола. Пластина могла быть любого размера и любой формы, лишь бы врачу было бы удобно её держать в руках.

¹ Заострённые камни, использовавшиеся до создания металлических игл.

Отполированные пластины из рога буйвола

Так как многие тысячелетия главным инструментом массажа гуа-ша были отполированные и очень гладкие пластины из рога буйвола, то начать повествование о массаже необходимо с рассказа о распространении буйволов по территории Китая. Забегая вперёд необходимо пояснить, что эти животные в южных сельскохозяйственных районах Китая появились около 8000 лет назад, о чём говорят археологические раскопки древних деревень, в культурных слоях которых находят кости буйволов. До этого периода дикие буйволы населяли Индию, которая граничит с Китаем. Возник массаж ГУ-АША у древних земледельческих племён Китая. Впервые информация о массаже ГУ-АША упоминается в китайских манускриптах, написанных в 200 году до н.э., как метод «выскабливания болезни из тела». Гуа-ша возник в Китае, но тысячелетия назад распространился по всей Восточной Азии. Подобные техники применяются практически во всех странах Юго-Восточной Азии, Дальнего Востока. Места распространения индийского (или азиатского) буйвола сегодня это северо-восток Индии, западные провинции Китая, а также отдельные районы Малазии, Индокитая и Шри-Ланки. Это самый крупный из диких быков. Индийский буйвол проник на территорию Китая, примерно, 10 000 лет назад через земли Бангладеш с юга. Археологи полагают, что скребковый массаж гуа-ша возник на юге Китая на границе Индии (Бангладеш) и Китая 8000 лет назад. Население Китая уже 10 000 лет назад состояло из оседлых крестьян, которые занимались исключительно земледелием: выращивали рис, пшеницу, овёс, фрукты и овощи. Дикий буйвол хорошо одомашнивался, легко подвергался дрессировки, и по природе своей имеет абсолютно миролюбивый нрав. Этот вид животных разводился китайскими крестьянами как тягловая сила для повозки и для плуга. Это плотно сложенное животное иссиня-черного цвета с коренастыми, белыми снизу ногами. Широкая голова с квадратной мордой обычно опущена. Рога очень крупные, треугольные в поперечном сечении, и они могут полукругом загигаться вверх или широко расходиться в стороны от головы, образуя одну пологую дугу. Рекордная длина рога – 195 см.

Хвост длинный, с продолговатой жесткой кисточкой на конце. Из чувств особенно хорошо развито обоняние, слух у индийского буйвола тоже очень острый, но зрение посредственное. Кормится животное главным образом на рассвете и вечером, иногда ночью. Предпочитает ростки крупных злаковых растений, которые легко затянуть в рот длинным шершавым языком, чтобы оторвать, прижав нижними резцами. Верхних резцов, как у прочих быков, у него нет. Как у всех жвачных, пища сначала накапливается в первом отделе желудка – рубце, затем в виде полупереваренной жвачки отрыгивается и снова пережевывается перед окончательным заглатыванием.



Распространение массажа гуа-ша

Под влиянием западных колониальных держав с середины XIX века начался упадок традиционной медицины в Китае. Господствующая верхушка страны начала отдавать предпочтение западной медицине. Традиционная китайская медицина подвергалась дискриминации, как примитивная и отсталая, и начала приходить в упадок. Дело дошло до настоящего запрета массажа гуа-ша и акупунктуры при гоминдановском правительстве (1912–1949 годы). Лишь после прихода к власти Мао Цзэдуна были сняты жёсткие запреты на народные лечения, и началось медленное возрождение традиционной народной медицины. В Европе и Америке восточную медицину и, в частности, гуа-ша, принимали довольно недоверчиво, так что дело доходило до курьезов. Так, в 60-е годы в США приехало большое количество эмигрантов из Вьетнама и Китая, которые лечили друг друга скребковым массажем, в том числе и маленьких детей. У них после курса скребкового массажа на туловище было много кровоподтёков. Но когда этих детей со следами массажа видели представители властей, то незамедлительно забирали их в приюты, а родителей сажали в тюрьму, или лишали родительских прав за «жестокое обращение с ребенком». Родители редко добивались в суде оправдательного вердикта. Но лечить друг друга методом гуа-ша китайцы не прекращали. Сейчас же он в качестве экзотической массажной практики применяются крайне редко. В современном Китае этот метод получил очередной импульс к развитию в период 1970–1980 годов. В последние годы китайское правительство провело переоценку своих культурных богатств, и направило немалые средства на рекламу лечебных свойств традиционной китайской медицины. Как утверждает официальное китайское здравоохранение, результаты применения метода гуа-ша оказались исключительно позитивными, так что на государственном уровне было принято решение о его популяризации внутри страны и за рубежом. Средства массовой информации начали пропагандировать гуа-ша как идеальный способ лечения множества заболеваний и как метод поддержания здоровья в любом возрасте. В 2000 году в Китае сняли впечатляющий фильм под названием “The Guasha Treatment”, в котором рассказывается о принципах и технике массажа. Действительно, такой простой и эффективный метод оздоровления жизненно необходим Китаю, поскольку его использование позволяет действенно и без значительных затрат лечить самим гражданам многие заболевания в самой населенной стране в мире. В Китае, Таиланде и на Филиппинах местные жители делают гуа-ша в качестве профилактики и лечения буквально всех заболеваний. Есть и более экстравагантный вариант для дам и для волосатых мужчин – массаж гуа-ша через шелк. Эффект от него, конечно, будет не таким ярким, как после лечебного гуа-ша, но все же ощутимым. Представители китайского здравоохранения считают, что массаж гуа-ша способствует регенерации клеточно-тканевых структур и вполне может стать частью омолаживающих программ, но не стоит преувеличивать эффект так многократно.

Глава 2. Причины возникновения токсинов в организме

Химические вещества, которые ускоряют старение организма, ухудшают обмен веществ и вызывают болезни, называют ядовитыми.

Эта книга посвящена массажу гуа-ша, который лечит организм благодаря удалению токсинов, шлаков, продуктов клеточного распада из кожи спины. Так как массаж гуа-ша имеет характер воздействия в виде дезинтоксикации организма, то сначала необходимо дать ответ на вопрос: *«Что такое токсины (яды, шлаки, продукты клеточного распада), и откуда они возникают внутри нашего организма?»*

Приведу пример, артезианская минерализованная вода является полезной для человека при одноразовом потреблении в объёме 1 стакана (200 граммов). Но если человек выпьет ведро этой воды, то «откажут почки», начнутся отёки, и человек умрёт. Тогда по логике вещей артезианскую воду надо отнести к разряду ядов. Но это же не так!

Далее, элемент таблицы Менделеева мышьяк при попадании внутрь человека в количестве 2 граммов действует как сильный яд, и мучительная смерть наступает в течении суток. В то же время, если человек принял в виде микроэлемента 0,0005 грамма мышьяка, то синтез эритроцитов в костном мозге повышается в 2 раза. Тогда по логике вещей ядовитое вещество мышьяк надо отнести к разряду лекарств. Очередная глупость!

Чтобы понять, что из себя представляют яды и токсины, необходимо указывать дозу этого вещества, при которой она полезна и дозу, при которой вещество смертельно опасно. Однако, в наших дальнейших рассуждениях ядами и токсинами будет называться такое химическое вещество, которое при любых дозах (больших и мизерных) губительно для человеческого организма.

Конечно, если человек болен (например, почки не удаляют продукты распада – мочевины, аммиак, соли, лекарства), тогда возникают прямые показания для проведения процесса «очищения организма». Но если человек абсолютно здоровый, то какой смысл делать процедуры по выведению токсинов (массаж гуа-ша, гемодиализ, голодание и т.д.), если токсины уже удалились почками и печенью, если токсинов нет в организме, если из «чистого» тела ничего «вредного» вывести просто невозможно, если в токсическом (химическом) отношении организм «абсолютно здоровый»? Вредно чистить тот организм, где и без того «чисто». Поэтому проводить массаж гуа-ша здоровому человеку – это бессмысленный труд медиков. Если человек занимается спортом, правильно питается, не имеет вредных привычек в виде курения и злоупотребления алкоголем, то о каких токсинах можно говорить? Те продукты распада (мочевина, углекислый газ), которые возникают в организме вследствие биохимических реакций внутри клетки, организм успешно удаляет без «посторонней помощи» через лёгкие, почки, а переваренную пищу через кишечник, без дополнительных лечебных мероприятий по удалению токсинов. А если внутри организма отсутствуют токсины, то теряется смысл проведения всяческих мероприятий по выведению токсинов из организма.

Поэтому, прежде чем приступать к массажу нужно ответить на несколько вопросов.

1) Как токсины и яды попадают в наш организм из окружающей среды.

Человек, несмотря на внимательное отношение к качеству пищи, вынужден поглощать консерванты, красители, антибиотики (с мясом птицы), канцерогены (в жаренных продуктах), потому что ими насыщены товары из наших магазинов. Если человек заболел, то врачи назначают лекарства, которые одновременно лечат и калечат. Лекарства в большом количестве про-

являют себя как яды, которые нуждаются в удалении. Следовательно, как бы мы не предохранялись от попадания в наш организм токсинов «из вне», они всё-таки проникают.

2) Производство в процессе жизнедеятельности токсинов и продуктов клеточного распада.

Во время клеточного окисления (усвоения) белков, жиров и углеводов образуется большое количество токсических продуктов (мочевина, аммиак, мочекислые соли, окись серы и фосфора). Токсины поступают из кишечника, холестерин забивает просвет артерий (вызывает склероз), генерируются при обменном заболевании мочекислые соли и молочная, яблочная, янтарная кислота (диабет, подагра), при ревматизме вырабатываются аллергены, которые убивают здоровые клетки организма, радиация проникает через наше тело и разрушает органические молекулы, а разорванные на части молекулы ведут себя как токсины. Следовательно, как бы мы не предохранялись от возникновения в нашем организме токсинов, они всё-таки там появляются.

3) Какой процент токсинов могут вывести (через почки, кишечник, пот, через лёгкие с выдыхаемым воздухом, нейтрализоваться в печени) «очистительные» механизмы нашего организма, а какой процент токсинов необходимо выводить лечебными методами.

Многие медики ошибочно считают, что все 100% токсинов и ядов, которые поступают из окружающей среды и производятся в ходе биохимических реакций в клетках человеческого организма, полностью выводятся почками и лёгкими. Дополнительных очистительных мероприятий для организма абсолютно не требуется. Тогда получается, что массаж гуа-ша, голодание, массаж мышц, прогревание в парной (сауне), витаминотерапия – всё это «лишний труд» для человека. Это ошибочное мнение. Около 4% токсинов внутри нашего организма не выводятся стандартными методами и накапливаются на протяжении долгих лет в организме.

4) Какой процент токсинов инактивируется химическим методом в печени.

Почти все внешние токсины и яды из кишечника и лёгких поступают в кровяную систему, а потом через полую вену профильтровываются через печень. Печень уничтожает токсины химическим путём, соединяет токсины в прочные химические соединения с «инактивирующими ингредиентами» (глутаминовой кислотой, фолевой кислотой, аскорбиновой кислотой, альбуминами, соединяются с ионами натрия, серы и так далее). Яды теряют свои токсические свойства и хорошо выводятся из организма почками. Более 96% токсинов и ядов подвергается химическому обеззараживанию в печени. Алкоголь усваивается печенью (окисляется с образованием воды и углекислого газа) всего на 12%, а основная масса этого «токсина» выводится из организма лёгкими и почками. Следовательно, как бы мы не «напрягали» дезинтоксикационную функцию печени, около 4% токсинов пропитывают мышечные ткани и органы.

Все пункты подтверждают, что массаж гуа-ша будет полезен организму. Именно поэтому всем людям показана сауна, интенсивные физические нагрузки, когда из капилляров вымываются токсины из-за увеличения скорости кровотока, массаж гуа-ша, приём большего количества жидкости (чая, соков, минеральной воды) с целью увеличения объёма крови и уменьшения концентрации вредных веществ в каждом кубическом сантиметре крови.

1. Токсикология. Метод гуа-ша удаляет из организма токсины. Вполне понятно, как попадают в организм человека экзогенные яды типа медикаментов, ядовитого мышьяка, алкоголя, наркотических веществ и др. Некоторые яды «осознанно» поглощаются с питанием и лекарствами, поэтому имеют вид неосознанного отравления организма. Происходит постоянное отравление людей некачественной пищей, так как в обществе считается нормой поглощение канцерогенов и пищевых токсинов, входящих в состав современных продуктов питания (вредные вещества группы «Е» входят почти во все пищевые продукты, кофе содержит много канцерогенов, как и шашлык, чипсы, дым сигарет; мясо птицы содержит антибиотики; красители и сгустители содержатся в тортах и газированных напитках и т.д.). В современной медицине встречаются отравления и от чрезмерного потребления лекарств. Если у человека гипертония, язва желудка, диабет, мигрень и стенокардия, то он вынужден в сутки принимать десятки различных таблеток. И так каждый день, по расписанию. Естественно, насыщение организма различными медикаментами отрицательно влияет на печень, почки, головной мозг и желудок. От хронического большого даже пахнет лекарствами. Это пример явного медикаментозного отравления пациента. Вот почему медицине надо применять не только лекарственное лечение (таблетки, растворы, инъекции), но и немедикаментозные методы лечения: иглотерапию, мануальную терапию, гипноз, физиотерапию, массаж и т.д.

2. Химиотерапия. Интоксикации, вызванные лекарственными препаратами (пенициллином, сульфаниламидами и др.), химическими веществами (ртутью), могут быть острыми, подострыми, хроническими, случайными, профессиональными, бытовыми и развиваться при поступлении яда внутрь через желудочно-кишечный тракт, дыхательную систему, кожу. Когда я, как врач, приходил в квартиры больных и пожилых людей, я всегда заставал их со всех сторон «обложенных лекарствами». Если старик пришёл на приём к терапевту, то из кабинета он обязательно выйдет с пачкой рецептов. Лекарства у постоянно болеющих пенсионеров разбросаны в шкафах, на тумбочках, на столах, в постели. Общий вес таблеток, порошков, пилюль, свечей, ампул составляет обычно больше 10 килограмм. Они сами жалуются, что от постоянного приёма лекарств болит печень или желудок. Современная медицина явно злоупотребляет лекарственной терапией. Возможно, нужно попробовать больше пользоваться безлекарственными методами: массажем, иглотерапией, фитотерапией, физиотерапией, психотерапией, гипнозом, мануальной терапией и т.д. Несмотря на «лекарственный беспредел» современной медицины в средствах массовой информации не прекращается поток рекламы на лекарства. Фармацевтический бизнес расцветает, а здоровье народа ухудшается. Здоровье нации не охраняется правительством. Лекарства с каждым годом всё больше играют роль основного «экзогенного яда» для населения.

3. Вредные привычки. Смертность по вине вредных привычек очень высокая во всём мире. В зависимости от веса тела токсическое воздействие на организм проявляется только при потреблении более 300–500 граммов водки. Не воздействуют на организм как токсин лишь 50 граммов. Особенно сильно разрушают большие дозы алкоголя печень и кору головного мозга. Все государства борются с проблемой вредных привычек на протяжении последних 50 лет, но ни одно не продвинулось к сколько-нибудь видимому успеху. Всё дело в том, что излечение от «наркотической зависимости» в первую очередь зависит от сознания и волевого решения самого пациента.

4. Окружающая среда. Большое количество вредного пара в виде всевозможных растворителей краски вдыхают маляры; вредную пыль и газы – кочегары, сварщики по металлу; шофера автомобилей – выхлопные газы, пары бензина и солярки. Ни одна домохозяйка сейчас не обходится на кухне при мытье посуды без специального средства. Если посуду плохо сполас-

кивать чистой водой, то микродозы «растворителя жиров» остаются на поверхности тарелки, а использование тарелки повторно ведёт к поступлению жирового эмульгатора в желудок. Для стирки используют порошок, который в небольших дозах как пыль от сухой одежды оседает на кожу. В последнее десятилетие медики находят большие концентрации ядов в виде нитратов в овощах (огурцах, арбузах), в мясе кур (антибиотики), в молочных продуктах (йогуртах, которые содержат красители, ароматизаторы, стабилизаторы), в тортах, в маргарине. Большое количество веществ (канцерогенов), вызывающих возникновение раковых клеток, химики выявили в пережаренной в растительном масле картошке (чипсы, фри), в кофе (которое получается методом сжигания в печи кофе-бобов на 96%), в копчёной рыбе и копчёном мясе. Но это не самые большие проблемы. **Во всём, что современный человек пьёт и что кушает, содержится большое количество ядов, канцерогенов и токсинов!**

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.