

АНДРЕЙ КИМ

# ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ОТ ШЛАКОВ И ТОКСИНОВ

ВОДА ● ИМБИРЬ ● ЧАЙНЫЙ ГРИБ  
● ТИБЕТСКИЙ ГРИБ ● РЕЦЕПТЫ

¥



Здоровье от природы (АСТ)

Андрей Ким

**Очищение организма от шлаков и  
токсинов. Вода. Имбирь. Чайный  
гриб. Тибетский гриб. Рецепты**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 615.89  
ББК 53.592

**Ким А.**

Очищение организма от шлаков и токсинов. Вода. Имбирь. Чайный гриб. Тибетский гриб. Рецепты / А. Ким — «Издательство АСТ», 2022 — (Здоровье от природы (АСТ))

ISBN 978-5-17-152278-0

Экологическая обстановка, качество пищи и воды, которые мы употребляем, стрессы и малоподвижный образ жизни, принимаемые нами лекарственные препараты, табак и алкоголь – все это становится причиной накопления в организме шлаков и токсинов. Зашлакованность организма ведет к развитию аллергических реакций и различных заболеваний, в том числе – синдрома хронической усталости и депрессии. Однако вернуть себе здоровье – в ваших силах! Для этого не нужны дорогостоящие лекарства, процедуры, изнурительные занятия. Рецепт здоровья и долголетия прост – это регулярное очищение организма! Очищаясь, вы помогаете организму самовосстанавливаться: вовремя устранять неполадки в работе органов и систем, противостоять бактериям и вирусам, вырабатывать необходимые для жизни и молодости вещества. В этой книге собраны рецепты очищения на основе уникальных, но таких простых и доступных каждому веществ – воды, молочного тибетского гриба, чайного гриба и имбиря. Они деликатно очистят организм, притом просты в употреблении и подходят практически всем. Не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 615.89

ББК 53.592

ISBN 978-5-17-152278-0

© Ким А., 2022

© Издательство АСТ, 2022

## Содержание

Ешь лучше, живи дольше!	7
Скажи, что ты ешь, и я скажу – кто ты	7
Ваше здоровье – ваша ответственность	9
Простые советы – максимальный эффект	10
Глава 1. Как мы вредим себе	11
Основные причины появления шлаков	11
Неправильное питание и переедание	11
Низкая физическая активность	12
Неумеренное употребление алкоголя	12
Лекарственные препараты	12
Загрязненный воздух. Сигаретный дым	13
Нарушение сна и режима дня	13
Недостаток солнечного света	14
Стресс	14
Шлаки и токсины – что это?	15
Опасность для организма	16
Последствия зашлакованности для сердечно-сосудистой системы	16
Последствия зашлакованности для пищеварительной системы	17
Последствия зашлакованности для опорно-двигательной системы	18
Последствия зашлакованности для органов дыхания	19
Последствия зашлакованности для печени	19
Последствия зашлакованности для мочевыделительной системы	20
Последствия зашлакованности для кожи и слизистых	20
Уровни зашлакованности организма	21
А нужно ли это мне?	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Андрей Ким**  
**Очищение организма от шлаков и  
токсинов. Вода. Имбирь. Чайный  
гриб. Тибетский гриб. Рецепты**

© Ким А., 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

# Ешь лучше, живи дольше!



## Скажи, что ты ешь, и я скажу – кто ты

Человечество покорило космос, совершило невероятный скачок в сфере науки, но кое-что остается неизменным с древних времен: человек должен есть, пить и спать. Возможно, когда-нибудь будут изобретены чудесные таблетки, приняв которые, человек насытится, получит нужное количество полезных веществ и ни капли канцерогенов или вредных составляющих, но пока о таких открытиях говорить рано.

С давних времен человечество пытается улучшить свою пищу: путь этот привел нас от первых попыток смешивания перетертых корней и листьев, через «приручение» огня и первой термической обработки пищи к самым разным модификаторам вкуса, консервантам и красителям. Любое изобретение в сфере кулинарии можно рассматривать с двух сторон: с одной стороны, человек, как и все прочие животные, был создан, чтобы употреблять сырую пищу, богатую грубой клетчаткой, которая служила своеобразной «щеткой» для очищения организма. С другой – термическая обработка и использование специй позволяло очистить пищу от вредных микробов, хранить еду дольше, сделать ее более усвояемой, а значит – повышало шансы выжить. С тех пор человечество весьма продвинулось в решении вопросов: как сохранить еду дольше, как сделать ее вкуснее и привлекательнее для потребителя, зато теперь перед нами во всей красе встает совсем другой вопрос: **но что делать, когда еды вдоволь, а вот ее качество вызывает множество сомнений?**

Ответ вроде бы очевиден – выбирай здоровую еду, не ешь фаст-фуд, не пей газировку. Но на самом деле все не так-то и просто. Вмешательство человека в производство пищи начинается задолго до непосредственного изготовления вредного полуфабриката. Покупая, даже на рынке, самые «экологически чистые» продукты, насколько каждый из нас может быть уверен, что они действительно чистые? И действительно ли фермер воздержался от использования вредных пестицидов и удобрений? И не попали ли эти самые пестициды в его огород с грунтовыми водами? И не обработаны ли были семена чем-нибудь для лучшей всхожести? А чем кормили «домашних» курочек или свинок? Действительно экологически чистым кормом? И не кололи ли животным антибиотики?

Невозможно проверить все продукты, как невозможно отказаться от покупки еды и все производить самому. И даже в таком случае невозможно быть абсолютно уверенным в том, что, например, прошедший над вашим огородом дождь не несет с собой половину таблицы Менделеева.

**Увы, это факт – продуктивное изобилие вместе с избавлением от голода принесло нам и проблемы: снижение количества витаминов и полезных микро-элементов в продуктах, их «нашпигованность» сомнительными составляющими (такими как, например, антибиотики), появление генно-модифицированных продуктов, загрязнение воды, а также – переедание, неразумное сочетание продуктов и, как следствие, зашлакованность организма.**

Прибавьте сюда постоянные стрессы, использование лекарственных препаратов, которые с одной стороны лечат, но с другой имеют множество побочных эффектов, а также алкоголь, курение, общее загрязнение воздуха, особенно в городах. Неудивительно, что с каждым годом растет количество людей, страдающих от аллергии и самых разных болезней, спровоцированных зашлакованностью организма.



## Ваше здоровье – ваша ответственность

Однако не стоит отчаиваться, считая, что в современном мире невозможно как-то повлиять на ситуацию. **Мы всегда имеем возможность помочь себе!**

Нет необходимости переходить на сыроедение – тем более, как было сказано ранее, даже сырые продукты сейчас, увы, совсем не те, что раньше: в них все рано содержатся вредные вещества, а количество витаминов и микроэлементов меньше, чем было несколько десятилетий назад.

Не надо использовать сложные методы по очищению организма! Мало кто из нас сможет уделять детокс-программам дни и недели, не выбываясь из рабочего ритма и графика. Очищение должно быть не только эффективным, но и простым, безопасным, дешевым, доступным.

Не стоит садиться на особые диеты: доказано, что диеты, которые резко меняют стиль жизни, чаще приносят вред, а не пользу.

Вмешательство врачей и прохождение серьезных (и весьма недешевых!) медицинских детокс-программ имеет смысл только после серьезных отравлений. Не надо самостоятельно покупать дорогие лекарственные средства, во-первых, потому что любые медикаменты надо принимать под строгим контролем врача, во-вторых, знаете ли вы хоть одно лекарство, которое не имело бы противопоказаний и побочных эффектов?

В обычной жизни постоянное внимание к мягкому очищению работает куда эффективнее!

Бережное отношение к себе и своему здоровью и советы из этой книги позволят вам сделать свою жизнь намного более здоровой и комфортной.

Мы не имеем возможности повернуть время вспять и сделать производство продуктов питания снова полностью и целиком экологичным, но вы можете изменить то, что в ваших силах, и то, что зависит целиком и полностью от вас: бросьте курить, если курите, снизьте потребление алкоголя, увеличьте физическую активность, делайте выбор в пользу максимально полезной пищи, исключив из рациона полуфабрикаты и фаст-фуд. **И помогите своему организму избавиться от шлаков и токсинов с помощью советов из этой книги!**

## Простые советы – максимальный эффект

Прежде чем приступать к очищению организма, необходимо понять:

- что такое токсины и что такое шлаки;
- в чем их опасность;
- насколько зашлакован и загрязнен ваш организм;
- какие способы очищения действительно помогают, а какие могут навредить;
- как не превратить самолечение в самообман.

И только после этого, понимая, что и как действует, можно обратиться к практическим советам по очищению организма. Продукты, которые мы предлагаем использовать, такие как, например, вода, тибетская простокваша, имбирь и чайный гриб, – доступны для любого человека.

Рецепты будут интересны и полезны как для тех, кто решил попробовать очищение организма впервые, так и для тех, кто уже практиковал различные виды очищения, а также для тех, кто разочаровался в сложных методах и разрекламированных средствах.

В книге собрано более 100 рецептов очищения организма. От простых методов, которые позволят заниматься оздоровлением, не выбиваясь из повседневного ритма, до более сложных и интересных рецептов с дополнительными ингредиентами (травы, корни) на любой вкус.

**В первой главе** этой книги мы подробно разберемся, что такое токсины и шлаки и чем они вредят нашему здоровью.

**Из второй главы** вы узнаете, какие популярные методы очищения могут иметь негативные последствия для здоровья, а каким методикам можно доверять.

В следующих главах представлены практические рекомендации и советы по очищению организма. В них вы познакомитесь с «волшебным» квартетом природных очистителей: вода, имбирь, тибетский молочный гриб и чайный гриб. На сегодняшний день это одни из самых простых и эффективных инструментов для ежедневной дезоксидации организма.

## Глава 1. Как мы вредим себе



### Основные причины появления шлаков

#### Неправильное питание и переедание

Первое, на что стоит обратить внимание, говоря о «засорении» организма, – это рацион питания, его объем и состав.

То, что переедание вредно, – очевидно. Лишний вес, сбой работы всех систем организма – все это результаты потребления слишком большого количества пищи. Но важно не только то, сколько калорий мы потребляем, но и каков состав пищи на нашем столе.

В последнее время именно вредная еда, в которой много красителей, консервантов, многочисленных добавок, становится все более доступной. И хотя все знают: основа здорового рациона – свежие овощи и фрукты, с умеренным добавлением мяса и рыбы, что происходит на практике? Огромное количество полуфабрикатов, «быстрой» еды, состав которой далек от оптимального.

В норме здоровый организм должен выводить шлаки и токсины сам, но что если количество поступающих с продуктами вредных веществ слишком велико?

Наши предки меньше страдали от зашлакованности организма во многом потому, что питались исключительно натуральными продуктами, выбор которых к тому же был ограничен. Сейчас же в тех блюдах, которые мы употребляем в пищу, содержится такое огромное количество химических добавок – ароматизаторов и красителей, усилителей вкуса и запаха, консервантов, что человеческий организм оказывается не в состоянии нейтрализовать их вредное действие и своевременно удалить их.

Усугубляет проблему то, что мы все чаще и чаще употребляем продукты, которые раньше никто и не подумал бы сочетать! В погоне за разнообразием, попытке удивить потребителя производители смешивают продукты, совместное употребление которых приводит к образованию в организме трудновыводимых веществ.

И если бы неправильное питание было бы единственным отрицательным фактором, влияющим на загрязнение организма. Но это не так.

## **Низкая физическая активность**

Проблема неправильного питания усугубляется тем, что современный человек все меньше и меньше двигается: у большинства из нас – городских жителей – сидячая работа, на которую мы тоже добираемся отнюдь не пешком. И от этой работы мы устаем так, что на сознательные занятия спортом сил уже не хватает. А в отпуске мы мечтаем о том, чтобы полежать на пляже, хорошо и вкусно поесть.

Нехватка физической активности приводит к тому, что мы тратим меньше энергии, чем получаем с пищей, более того, доказано – недостаток активности замедляет все обменные процессы в организме.

Вот и выходит – мы получаем больше вредных веществ, чем наш организм в состоянии без вреда для здоровья вывести самостоятельно, при этом двигаемся мало, еще и еще снижая возможность самоочищения.

## **Неумеренное употребление алкоголя**

Не проходит и года, чтобы ученые не выдвинули новую теорию о пользе умеренного потребления алкоголя и о той дозе, которая является «умеренной». Но последние исследования показывают, что даже небольшие порции спиртного, такие как бокал вина за ужином, на самом деле сказываются на нас не самым лучшим образом.

Помимо влияния на мозг, нервную и сердечно-сосудистую системы, алкоголь пагубно воздействует на ЖКТ: даже небольшое количество спиртного меняет структуру клеток тонкого кишечника, и это приводит к тому, что полезные вещества, поступающие с пищей, начинают хуже усваиваться. Одновременно с этим страдает и печень, которая отвечает за переработку чужеродных организму веществ (в том числе токсинов, ядов, аллергенов, избытка гормонов и витаминов, таких опасных для человека продуктов обмена, как аммиак, ацетон, фенол и др.) и превращение их в менее вредные, а также выведение из организма. Таким образом, алкоголь, помимо того, что сам является ядом для организма, еще и затрудняет работу систем, отвечающих за утилизацию всех вредных веществ.

## **Лекарственные препараты**

Абсолютно все лекарства без исключения оказывают то или иное побочное действие на организм. Бездумное употребление даже простого обезболивающего может причинить вред. Некоторые анальгетики и жаропонижающие, например, замедляют выработку и обновление слизистой оболочки желудка. Прием антибиотиков нарушает баланс микрофлоры желудочно-кишечного тракта. И, как и от алкоголя, от приема лекарств страдают печень, селезенка, почки.

*Американское Управление контроля качества пищевых продуктов и лекарств (FDA) провело исследование большинства используемых в настоящее время лекарственных препаратов. Согласно полученным данным, из средств, появившихся на рынке в последние десятилетия XX века, только 3 % принесли ощутимую пользу здоровью человека, 13 % приносят небольшую пользу, польза 84 % весьма сомнительна. Один из исследователей, Эндрю Четли, документально подтвердил тот факт, что 80 % средств, предназначенных для лечения диареи, совершенно не помогают избавиться от этого недуга, 50 % этих препаратов включают в свой состав абсолютно бесполезное при диарее антибактериальное средство, которое, однако, может нанести серьезный вред балансу микрофлоры в организме человека. Противокашлевые средства и лекарства от насморка, обещающие избавление от неприят-*

*ных симптомов простудных заболеваний, также зачастую не только не эффективны, но и вредны для человека. В 80 % этих средств содержатся компоненты, не оказывающие никакого воздействия на течение болезни, а в состав 50 % препаратов входят вещества, вызывающие опасные побочные эффекты. Почти 70 % обезболивающих средств нередко приводят к развитию почечной недостаточности, а в состав 20 % этих лекарств включены ингредиенты, вредящие здоровью человека.*

## **Загрязненный воздух. Сигаретный дым**

Когда мы говорим о «плохой экологии», то чаще всего имеем в виду грязный воздух.

По данным ООН только 10 % людей мира дышат достаточно чистым воздухом! И переезд из города в деревню может только отчасти решить проблему: атмосфера у нас на всех одна, и даже в относительно благополучных районах Земли воздух год от года становится все грязнее. Даже если вам кажется, что воздух вокруг чистый и в нем нет видимого смога, нельзя быть абсолютно уверенным, что с каждым вдохом в ваш организм не поступают вредные химические вещества. Их размеры настолько малы, что отфильтровать и избавиться от них полностью зачастую невозможно!

Домашняя и уличная пыль, выхлопные газы автомобилей, городской смог – мельчайшие частицы вредных веществ вместе с вдыхаемым воздухом попадают в наши легкие. У здорового человека весь этот мусор частично задерживается еще в верхних дыхательных путях, частично – выводится из внутренних органов дыхания со слюной и мокротой при естественном чихании и кашле, но только частично! Всемирная организация здравоохранения бьет тревогу: грязный воздух становится причиной примерно 7 миллионов смертей от инсультов, рака легких, хронических респираторных заболеваний.

И – словно этого мало – многие из нас курят! И никакие предупреждения Минздрава, страшные картинки на пачках сигарет не заставляют одуматься курильщиков.

Дым, который поступает в легкие курильщика после каждой затяжки, содержит более трех тысяч разнообразных химических соединений, которые причиняют организму огромный вред. Не менее опасно и пассивное курение: врачи указывают, что пребывание в прокуренном помещении для некурящего человека может быть вреднее, чем выкуренная сигарета!

## **Нарушение сна и режима дня**

Кто из нас может похвастаться тем, что спит столько, сколько нужно? Имеет разумный распорядок дня? Большинство только вздохнет: работа без выходных, в вечернее время и по ночам, переработки, фоновый шум, неправильная подготовка ко сну с «сидением» в интернете – все это стало неотъемлемой частью жизни городских жителей. А ведь правильный сон – одна из основ хорошего здоровья. Исследователи бьют тревогу: за последние 100 лет средняя продолжительность сна снизилась больше чем на два часа, и если в начале XX века человек в среднем спал около 9 часов, то в начале XXI – чуть больше 6!

При этом сон остается одной из основ нашего здоровья. Только в глубокой стадии сна организм вырабатывает специальный гормон – соматотропин. Именно этот гормон, называемый еще «гормоном роста», регулирует обмен веществ и запускает комплексную программу обновления всех систем организма. Вот почему недостаток сна может повысить риск возникновения многочисленных болезней и ухудшить течение хронических заболеваний. Иммунная и обменные системы крайне нуждаются в правильном сне!

## **Недостаток солнечного света**

Солнечный свет необходим для синтеза витамина D, который отвечает не только за крепость наших костей, но и за правильность протекания обменных процессов. Установлено – в условиях мегаполиса дефицит витамина D становится обычным делом. Да, можно принимать специальные витаминные комплексы, но как часто мы помним об этом? Знаем правильные дозы? Соблюдаем правила приема? И насколько мы можем быть уверены, что синтезированный витамин правильно произведен и правильно хранился?

А замедление работы систем, отвечающих за обмен веществ, в свою очередь может привести к тому, что шлаки и токсины будут выводиться из организма медленнее и хуже.

## **Стресс**

Невозможно представить человеческую жизнь без стрессовых ситуаций, без каких-либо сложностей, утрат и неприятностей. Но одно дело – кратковременный стресс, с которым здоровый человек может справиться, изменения, к которым мы так или иначе приспосабливаемся, другое дело – стресс, который переходит в хроническую форму, становится фоном жизни, или так называемый дистресс.

Дистресс, состояние постоянной тревоги, приводит к тому, что организм работает с перегрузкой, страдают сердечно-сосудистая и нервная системы, и, конечно, не могут не пострадать системы, отвечающие за обменные процессы. При этом именно в таких стрессовых ситуациях человек обычно перестает следить за правильностью питания, «заедая» стресс, возвращается к вредным привычкам, например, к курению, зачастую пытается уменьшить чувство беспомощности и тревоги при помощи алкоголя. В итоге разлаживается не только система поступления ко всем тканям организма веществ, необходимых для их жизнедеятельности, но и очистка организма от веществ ненужных, а часто и вредных ему.

## Шлаки и токсины – что это?

Хотя эти два термина часто употребляются как синонимы, между ними есть существенное различие.

**Шлаки** – это отходы жизнедеятельности организма, которые по той или иной причине организм не смог вывести: нерастворенные и непереработанные вещества, то есть патологические образования, состоящие из слизи, каловых завалов, не выведенных лекарственных препаратов. Это – мусор. Причина их образования – нарушение обмена веществ. К таким шлакам относятся образующиеся на стенках сосудов холестериновые бляшки, отложения солей в позвоночнике и суставах, камни разного вида: печеночные, почечные, желчного и мочевого пузырей, каловые камни, а также избыток слизи.

Шлаки могут образовываться практически во всех органах: в почках, печени, желчном пузыре, делясь на несколько групп по химическому составу.

**Токсины** – это отравляющие вещества, которые могут поступать извне или вырабатываться самим организмом. Это окислы тяжелых металлов, нитраты и нитриты, пестициды, химические стимуляторы, красители и консерванты, антибиотики, радионуклиды.

Как было сказано ранее, современные условия жизни далеки от идеала, и токсины могут поступать в наш организм:

- с едой – в виде консервантов, красителей, усилителей вкуса и т. д., остатков нитритов и нитратов, впитанных овощами и фруктами на стадии выращивания;

- с водой – качество питьевой воды, даже бутилированной, зачастую вызывает вопросы к ее химическому составу;

- из атмосферы – в воздухе, который мы вдыхаем ежесекундно, находится более 40 тысяч различных химических веществ и соединений, многие из которых пагубно воздействуют на состояние организма;

- с сигаретным дымом;

- с алкоголем и медикаментами;

- а также в виде испарений от строительных материалов, например – абсента, от новой мебели (формальдегиды) и средств бытовой химии – от очистителей до средств от насекомых.

Чаще всего токсины осаждаются на мембранах клеток и образуют **антигены** – чужеродные организму структуры, которые мешают ему работать в нормальном режиме, например, нарушают обмен веществ, препятствуют нормальному протеканию окислительно-восстановительных реакций.

## Опасность для организма

Давайте разберемся, какой конкретно вред приносят организму шлаки и токсины?

Как было сказано, в норме наш организм должен очищать себя сам – для этого есть иммунная система, есть способность восстанавливать ткани, есть выделительная система. Но это не значит, что можно делать что угодно: что угодно есть и пить, иметь любые вредные привычки и надеяться, что «организм справится сам!». Да, все системы будут работать на отлично, но только при условии снижения или отсутствия воздействия тех негативных внешних факторов, о которых шла речь ранее или при их кратковременном воздействии. Но в предыдущей главе мы убедились, что в современном мире исключить негативные факторы полностью просто невозможно! И когда негативных факторов становится слишком много, когда их воздействие постоянно, организму необходима помощь для очищения!

Посмотрим, какой конкретно вред шлаки и токсины могут нанести различным системам организма.

### Последствия зашлакованности для сердечно-сосудистой системы

Сердце, своеобразный насос, который ежедневно перекачивает более 7 тысяч литров крови, разнося по артериям кислород и полезные вещества всем системам организма. По венам кровь возвращается к сердцу, а капилляры (самые маленькие сосуды) разносят кровь по тканям.

Поэтому так важно, чтобы стенки сосудов обладали способностью расширяться и сужаться в нужный момент, обеспечивая движение крови к органам и обратно к сердцу, а также регулируя давление в венах и артериях.

Сосуды, утратившие эластичность, при наполнении кровью уже не могут нормально сократиться, венозное давление увеличивается, а разница в давлении, существующая между артериальными и венозными капиллярами, уменьшается. Кровь не поступает в органы в том количестве, в котором это необходимо, наступает состояние гипоксии – кислородного голодания. Кроме этого, продукты распада, которые у здорового человека вымываются из всех тканей с током крови, начинают накапливаться в органах, вызывая их отравление – интоксикацию.

Почему сосуды теряют эластичность?

Это происходит из-за накопления балластных веществ: жира и холестерина, которые откладываются на стенках сосудов.

**Холестерин** (холестерол) – жирный спирт, который входит в состав клеточных мембран любых живых организмов. Большая часть холестерина (около 80 %) вырабатывается самим организмом, примерно 20 % человек получает с пищей.

Это вещество необходимо для поддержания нормальной жизнедеятельности – обеспечения стабильности клеточных мембран при изменении температуры, синтеза витамина D и некоторых гормонов, вырабатываемых надпочечниками, также есть сведения, что холестерин необходим для полноценной работы мозга и иммунной системы (в том числе предотвращает развитие раковых заболеваний).

Однако избыток холестерина в организме приводит к развитию атеросклероза, сопровождающегося образованием в сосудах бляшек, что повышает риск инсульта и инфаркта и других нарушений работы сердечно-сосудистой системы.



Если по какой-то причине (неправильное питание, сбой в работе организма) количество жира и холестерина в организме начинает превышать норму, необходимую для правильного обмена веществ, эти излишки скапливаются в сосудах.

Отложение небольшого количества жира и холестерина в сосудах – естественный процесс, называемый образованием «вторичного жирового депо», однако избыточное отложение ведет к неприятным последствиям. Жир заметно сужает проток сосудов и снижает их эластичность, а кристаллы холестерина травмируют слизистую, вызывая воспаление и образование атеросклеротических бляшек.

Уплотненные сосуды, потерявшие при атеросклерозе эластичность, – это прямой путь к инфаркту. Если же атеросклеротические бляшки откладываются в сосудах, ведущих к конечностям, это вызывает нарушение их подвижности, например, перемежающуюся хромоту.

Любое уплотнение, появившееся на гладкой стенке сосуда, приводит к тому, что при токе крови в этом месте начинает образовываться своеобразное «завихрение», кровяные клетки сталкиваются, изменяют направление движения, часть их погибает. Это не только ухудшает химический состав крови – гибнущие клетки начинают сбиваться в сгустки, образуются тромбы. Этому способствует и нарушение свертываемости крови.

У здорового человека кровь, текущая внутри сосуда, не должна свертываться – это контролируют специальные клетки, выделяемые внутренним слоем стенки сосуда (эндотелием). Повреждение этого слоя приводит к тому, что к месту повреждения в огромном количестве направляются тромбоциты (клетки, отвечающие за свертываемость крови), склеивающиеся друг с другом и образующие кровяной сгусток.

Если такой сгусток оторвется от стенки сосуда и будет унесен с потоком крови, в итоге он может перекрыть проток крупного сосуда, что приводит к практически мгновенной смерти.

Зашлакованность сосудов – это не только прямая угроза для сердца. Затруднение кровотока приводит к тому, что без нормального питания оказываются все жизненно важные органы. Без достаточного количества крови, обогащенной кислородом и питательными веществами, страдают головной и спинной мозг, суставы и позвоночник, печень, почки и кишечник, кожа и слизистые оболочки.

Не остается не затронутой и лимфатическая система организма – области лимфатических узлов, где скапливается большое количество токсинов, увеличиваются и воспаляются, приводя к развитию тонзиллитов и лимфаденитов.

## **Последствия зашлакованности для пищеварительной системы**

Пищеварение начинается, как только еда попадает к нам с рот, и все этапы важны для того, чтобы организм смог расщепить пищу до простейших соединений, используя их для строительства новых тканей и пополнения энергии. К сожалению, этот процесс нельзя назвать «безотходным», и все, что не стало материалом для строительства новых клеток, не переработалось в энергию, должно быть выведено из организма.

Что происходит, если балластных веществ слишком много?

Шлаки, гниющие остатки пищи, которые своевременно не вывелись из организма, постепенно заполняют все отделы кишечника. Со временем они превращаются в каловые камни, прикрепляющиеся к стенкам кишечника. Считается, что взрослый человек может носить в себе такой лишний груз массой от 2 до 25 кг.

Поскольку слизистая кишечника скрыта под слоем балластных веществ, всасывание питательных веществ из поступающей в организм пищи значительно затрудняется. В первую очередь это будет выражаться в развитии анемии и сбоях в работе иммунной системы, а со временем начнут страдать все органы и системы организма. Исследования, проведенные в круп-

нейших институтах Франции и Германии, занимающихся изучением здоровья человека, указывают на то, что более 90 % всех хронических заболеваний вызваны сбоями в работе кишечника.

Бесспорно доказана связь зашлакованности кишечника и развития таких болезненных состояний, как депрессия, ожирение, головные боли, кожные заболевания. При скоплении в кишечнике большого количества балластных веществ возрастает и риск появления злокачественных образований.

Зашлакованность кишечника сказывается на его размерах – вместо обычных 4–5 см он расширяется до 8–10 см, оттесняя органы брюшной полости, расположенные рядом с ним. От такого сдавливания страдают печень, почки, селезенка, поджелудочная железа и органы малого таза. Кровообращение в этой области нарушается, органы брюшной полости перестают получать кислород и питательные вещества в необходимом количестве, теряя возможность нормально функционировать.

Состояние толстого кишечника напрямую отражается на состоянии кожи, а также связано с тем естественным запахом, который исходит от всего тела человека и из его рта.

Зашлакованность этого отдела кишечника очень быстро скажется на вашем внешнем виде – нездоровый цвет лица, угревые высыпания, чрезмерная раздражительность кожи, а также появление неприятного запаха изо рта и от всего тела не заставят себя ждать.

Правильное функционирование толстого кишечника обеспечивает человеку физическую бодрость, ясность мышления и душевное спокойствие.

Сбои в работе пищеварительной системы, нарушения внутреннего бактериального равновесия, неправильное питание – все это причина запоров. Это явление не только доставляет человеку определенные неудобства, оно также усугубляет ситуацию с состоянием здоровья всего организма в целом. Нарушение баланса в системе вывода вредных веществ приводит к развитию внутренней интоксикации – организм начинает отравлять сам себя. Такой сбой неизбежно отражается на внешности: серая кожа лица и круги под глазами (наряду с дурным настроением и раздражительностью) – вот наиболее распространенные следствия этого нарушения работы пищеварительной системы.

Скопление вредных веществ в области прямой кишки и нарушение баланса микрофлоры, заселяющей ее внутреннюю поверхность, негативно сказывается на состоянии мочеполовой системы как мужчин, так и женщин. Зачастую именно это становится причиной аденомы предстательной железы, миом и фибром стенок матки, эрозий шейки матки, болезненности менструаций или нарушений нормального цикла.

## **Последствия зашлакованности для опорно-двигательной системы**

«Болезнь королей», подагра, самое известное заболевание опорно-двигательного аппарата, возникающая из-за нарушения обмена веществ. Производные молочной кислоты и соли мочевой кислоты откладываются в некоторых тканях, чаще всего в суставах, вызывая их изменение. Именно излишества и неспособность организма вывести токсины и шлаки становится причиной этой и других болезней опорно-двигательного аппарата.

Шлаки и токсины в большом количестве концентрируются в суставных сумках, из-за зашлакованности нарушается нормальный приток крови к этим органам, и, следовательно, их питание заметно ухудшается. Соединительная ткань теряет эластичность, становится слабой и подверженной воспалениям. Движения затрудненные, могут сопровождаться болью, появляется характерный хруст в суставах.

Костная ткань, лишенная нормального питания, приобретает излишнюю хрупкость, а это может привести к серьезным травмам.

## **Последствия зашлакованности для органов дыхания**

Год от года растет количество тех, кто столкнулся с такой неприятной болезнью, как астма. По некоторым оценкам, в России страдающих от астмы уже более 6 миллионов, а во всем мире – более 360 миллионов. И первой причиной все более широкого распространения этой болезни ученые называют неправильное питание (содержание в пище вредных соединений, консервантов, красителей и прочих аллергенов) и плохую экологию. То есть все те факторы, которые мы обсуждали и которые приводят к зашлакованности организма.

Действительно, легкие и бронхи, а также слизистые оболочки органов дыхания очень уязвимы для воздействия вредных веществ. Ведь в их задачу входит не только задерживать большую часть вредных примесей, содержащихся в воздухе, которым мы дышим, но и обеспечивать удаление из организма части продуктов распада.

То есть загрязнение этих органов происходит как извне, так и изнутри. Копоть и пыль, табачный дым – все это оседает на внутренней поверхности легких и бронхов, травмируя ее и нарушая ее нормальное функционирование. Физиологические секреты – слизь, мокрота, которые у здорового человека должны помогать удалению из органов дыхания вредных веществ, не удаляются, оседая внутри этих органов.

С каждым годом в верхних дыхательных путях, а также в легких и бронхах накапливается все больше и больше мокроты и слизи. Особенно страдают от этого жители крупных городов, а также те люди, которые работают на производстве с сильным загрязнением воздуха. Усугубляется ситуация частыми бронхолегочными заболеваниями, особенно когда они переходят в хронические формы, что не редкость при общей зашлакованности организма.

Мокрота – благоприятная среда для размножения болезнетворных микроорганизмов, поэтому скопление ее в органах дыхания заметно увеличивает интоксикацию всего организма. Поскольку иммунная система также страдает от избытка шлаков и токсинов в организме, снижая его естественную защиту, то любое заболевание бронхолегочной системы может иметь самые неприятные последствия. Так, трахеобронхит или пневмония, болезни, излечимые при современном уровне развития медицины, могут стать причиной развития бронхиальной астмы или бронхоэктатической болезни, избавиться от которых очень сложно.

## **Последствия зашлакованности для печени**

Мы недаром выделили печень в отдельный раздел. Печень принимает участие во всех видах обмена веществ в организме: расщепление жиров и участие в образовании желчи для переваривания, детоксикация – вывод токсических веществ (например, после употребления алкоголя), участие в кроветворении – все это функции печени. Без нормальной полноценной работы печени невозможна работа других систем организма!

Токсическое поражение, которое возникает при злоупотреблении алкоголем и/или лекарственными средствами, использовании в пищу некачественных или вредных продуктов, в действии неблагоприятной экологической обстановки, сказывается на работе печени: она теряет способность освобождать организм от шлаков и токсинов полностью. И, как было сказано ранее, это порождает порочный круг: слишком большое количество шлаков и токсинов не позволяет печени работать полноценно, что приводит к тому, что шлаков скапливается все больше и больше, что значительно затрудняет работу печени.

Особое опасение вызывает то, что отсутствие проявлений болезней не означает, что человек здоров: большинство заболеваний печени долгое время развивается абсолютно бессимптомно.

**Мягкая и разумная помощь своей печени позволит оздоровить весь организм.**

## Последствия зашлакованности для мочевыделительной системы

Почки – это парный орган, отвечающий за поддержание постоянного объема и состава жидкости в человеческом организме. Так, за сутки сквозь них проходит до двух сотен литров жидкости, очищая организм от огромного количества чужеродных соединений, органических и неорганических компонентов, токсинов, продуктов азотистого обмена.

Один из главных признаков внутреннего загрязнения почек – это образование в них слизи, песка и камней. Работа этого «внутреннего фильтра» организма нарушается, он уже не справляется со своей задачей, и вредные вещества, от которых не может избавиться организм, начинают отравлять его изнутри.

Камни и песок вызывают болевые ощущения и приводят к развитию хронических заболеваний не только почек, но и других органов мочеполовой системы.

Зашлакованность организма сказывается и на состоянии мочевого пузыря. Через мочеиспускательный канал в полость этого органа попадает огромное количество бактерий. Однако специальная защитная пленка, которая у здорового человека выстилает внутреннюю поверхность мочевого пузыря, не дает этим микроорганизмам прикрепляться к его стенкам. Моча здорового человека также содержит вещества, препятствующие размножению болезнетворных организмов.

Однако если образование этой защитной пленки нарушается, а также изменяется состав мочи, то бактерии получают возможность беспрепятственно размножаться, что приводит к появлению цистита – воспаления внутренней поверхности стенок мочевого пузыря.

## Последствия зашлакованности для кожи и слизистых

Если внутренние органы страдают от зашлакованности, то это не может не сказаться на состоянии кожи. Аллергические реакции в виде покраснений и высыпаний на коже, обострение экземы и нейродермита – все это внешняя реакция организма на внутреннюю зашлакованность. Изменение цвета, повышение сухости кожи или избыточная деятельность сальных желез, чреватая воспалениями, – все это прямо указывает на внутреннее отравление организма. Именно поэтому ученые говорят о том, **что бороться с шелушением кожи, появлением морщин, гнойничков и отеков следует изнутри. Если проблемы с кожей вызваны зашлакованностью организма, никакие кремы и маски не помогут.**

Слизистая реагирует не менее бурно: синуситы, риниты, фарингиты, конъюнктивиты – эти реакции можно отнести к самым заметным. Но не менее неприятными становятся и мелкие повреждения, воспаления слизистых – трещинки и язвы, не проходящие раздражения, стоматиты...

Организм пытается самостоятельно бороться с огромным количеством шлаков и токсинов, заполняющим его, стараясь аккумулировать все вредные вещества в одном месте. Таким образом, начинают появляться места скопления балластных веществ – аденоидные разрастания, полипы, миомы, не говоря уже о болезненно увеличенных лимфатических узлах.

С проявлениями зашлакованности бессмысленно бороться при помощи различных лекарственных средств, не очистив весь организм, иначе они будут появляться снова и снова.

## Уровни зашлакованности организма

Мы все разные: у нас разный возраст, пол, общее состояние здоровья, и уровни зашлакованности у разных людей могут существенно отличаться. Для того чтобы в процессе очищения при выборе конкретного рецепта не навредить, а помочь себе, необходимо понимать, на каком уровне зашлакованности находитесь именно вы в данный конкретный промежуток времени.

Специалисты выделяют 7 (иногда 6) уровней зашлакованности.

### 1-й уровень

Обмен веществ пока позволяет вывести практически все шлаки и токсины из организма. Хронического состояния интоксикации нет.

Шлаки копятся медленно и фактически незаметно: отходы оседают в соединительной ткани – связках, сухожилиях и стенках сосудов. Начинает проявляться нехватка витаминов и микроэлементов в **виде несвоевременной усталости**. Это первый сигнал.

### 2-й уровень

На этой стадии организм из всех сил пытается вывести шлаки, но уже иначе: аллергическая сыпь, появление бородавок, папиллом, фурункулов – все это признаки второй стадии, как и частые насморк, кашель, фарингиты и ларингиты. **Усталость усиливается, появляется сонливость.**

Это переломная стадия, если организму не удастся справиться, то начинают появляться новые недуги, которые рискуют перейти в хроническую форму. При этом вредные вещества могут попадать обратно в кровоток и разноситься к клеткам по всему организму, вплоть до мозга, провоцируя возникновение головных болей, рассеянности, повышенной раздражительности.

### 3-й уровень

Аллергические реакции становятся все более явными, организму все труднее избавляться от шлаков, но он еще борется. Шлаки начинают скапливаться в органах пищеварения, печени и почках. Но пока накопление шлаков обратимо, организм может справиться с последствиями. Однако если ничего не предпринимать, возможно, что «выстрелят» наследственные болезни, а шлаки, уплотняясь, спровоцируют возникновение липом, аденом или камней.

### 4-й уровень

Организм уже не справляется с выведением шлаков, консервирует их: желудок и кишечник расширяются, сжимая другие органы и затрудняя нормальное кровообращение, тонкий кишечник теряет подвижность, в легких скапливается мокрота, которая служит питательной средой для микробов.

Видимых симптомов может стать вроде бы и меньше, кажется – все в порядке и делать ничего не надо, но на самом деле именно на этом этапе происходит образование камней в почках и желчном пузыре, идет активное размножение бактерий, растут опухоли (пока – доброкачественные), происходит отложение солей. Все это приводит к возникновению таких болезней, как ревматоидный артрит, полиартрит, гипертония, остеохондроз и так далее.

### 5-й уровень

Шлаки постоянно находятся в кровеносной системе, вызывая хроническую интоксикацию и плохое самочувствие, все скрытые болезни обостряются и выходят наружу. Клетки, не получая нужных веществ, не имеют возможность обновляться и начинают отмирать. Самые

разные атрофии: цирроз, нефроз, атрофия зрительного нерва – явный признак этой стадии. Инсульты и парезы, возникающие из-за дегенерации стенок сосудистого русла, тоже сопутствуют этому уровню зашлакованности.

К сожалению, на этой стадии вернуться к былому здоровью фактически невозможно, но необходимо затормозить и прекратить процесс ухудшения своего состояния и окончательного разрушения здоровья.

Очищение на этом этапе должно быть максимально мягким, осторожным и постепенным! Выведение большого количества токсинов и шлаков может сопровождаться интоксикацией и обострением хронических заболеваний.

#### **6-й уровень**

На этом уровне организм уже не имеет ресурсов для борьбы со шлаками. Происходит разрушение внутриклеточных структур. Даже при медицинском вмешательстве, таком как удаление камней, оперирование язв, лечение инсультов, болезнь все равно прогрессирует, поскольку остается причина – шлаки продолжают отравлять организм. На этом уровне возможно появление атоний различных органов, проявление нарушения мозгового кровообращения, возникновение деформаций суставов.

Но даже на этом этапе грамотное постепенное и длительное очищение может помочь в борьбе с болезнями и дает шанс на улучшение ситуации.

#### **7-й уровень**

Зашлакованность настолько серьезная, что токсины не просто проникают в клетку, а разрушают ее ядро. Процессы становятся фактически необратимыми, возникают онкологические заболевания.

**Всем нам известно – профилактика всегда лучше лечения, и чем раньше вы сможете «захватить» начало негативных изменений, тем проще будет вернуть организм к здоровому состоянию. Поэтому даже самых ранних симптомов, таких как утомляемость и периодическое возникновение различных аллергических реакций, достаточно для того, чтобы озаботиться вопросом мягкого и грамотного избавления своего организма от шлаков и токсинов.**

## **А нужно ли это мне?**

Если вы до сих пор сомневаетесь, нужно ли это лично вам, то пройдите простой тест и посмотрите на результаты предложенного теста.

## **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.