

Что такое детокс организма, зачем он нужен и как помочь самому себе? |

Автор: Наталья Римша, [Москва](#) , 19.02.2015.



Берегите себя!

Наш обозреватель Наталья Римша изложила для вас в краткой и доступной форме суть программы «Clean», разработанной калифорнийским врачом Алеханро Юнгером и получившей международное признание.

|

Издавна люди искали причины болезней, старения и смерти. Ответ находили в том, что токсины способны и вызывают воспаление в теле, стресс и страдания. Уже давно стало очевидным, что наш организм обладает удивительной способностью самоочистения в результате совместной работы нескольких собственных систем. Такие системы действуют непрерывно и помогают нам оставаться жизнеспособными.

Но если вдруг в них происходит сбой, в организме накапливаются побочные продукты и возникают болезни.

Древние мудрецы и целители знали об этом и использовали различные способы очищения организма для избавления от токсинов и грязи. Голодание, посты, чередование переяданий с нехваткой еды – все это не случайно. Детокс – обобщенное современное название старинных приемов – это способ очищения организма за счет его собственных систем, а не лекарств.

В условиях современной жизни снижается способность нашего организма справляться с внешними воздействиями: плохое качество питания, загрязнение окружающей среды, стрессы – все это ведет к отказу систем детоксикации организма и целому ряду дисбалансов и болезней.

Многие неискушенные люди путают детокс и диету. Для начала давайте разберемся, чем они друг от друга отличаются. Про то, что диеты ограничивают, вызывают стресс, не учитывают биоиндивидуальность человека и не решают психологические проблемы, знают все! Что происходит во время диеты с организмом? Он недополучает полезные вещества (нутриенты) и переживает стресс – жир сжигается, а токсины и грязь остаются. Организм впадает в аварийный режим производства жира, чтобы защитить себя, и симптомы возобновляются. Во время детокса организм получает полезные нутриенты, с помощью которых идет процесс насыщения и очищения организма – жир сжигается, токсины выходят. Улучшается самочувствие и здоровье, уменьшается количество жира, увеличивается мышечная масса и не происходит возобновление симптомов.

Откуда мы получаем токсины? Химические загрязнения, загрязнения воды и воздуха, электромагнитные и геопатогенные загрязнения, наконец, самозагрязнение: кишечник в состоянии дисбиоза, стресс и сильная физическая нагрузка, недостаток витаминов и минералов, хронические воспалительные процессы, инфекции и, конечно же, питание. Все то, что нарушает нормальное течение физиологических процессов и оказывает негативное влияние на функции организма, – токсично!

В своей книге “Clean, The revolutionary program to restore the body’s natural ability to heal itself” (“Clean, Революционная диета омоложения») врач-кардиолог Алехандро Юнгер (Alejandro Junger, M.D.), родившийся в Уругвае и ставший настоящей звездой в Калифорнии, пишет про четыре оболочки, которые отделяют нас от Вселенной и о том, как через эти оболочки мы подвергаемся воздействию токсинов. Это – кожа, затем, все, что находится поверх эпидермиса – одежда, наше жилье и рабочие места и, конечно же, воздух.

Что происходит с токсинами, когда они попадают к нам в организм? Клетки и ткани захватывают их и для собственной защиты покрывают слизью, которая защищает от раздражения. Это происходит в клетках, вокруг них, в органах пищеварения. Внешними признаками наличия слизи в организме являются отечность, лишний вес, вздутие живота, метеоризм, налет на языке, ощущение тяжести, запоры.

Способность к детоксикации организма – залог здоровья. Если же она утрачена, возникают болезни – аллергия, бесплодие, головная боль, запоры, ночные кошмары и так далее. После проявления внешних симптомов возникают глубокие аллергические реакции, затем активизируется иммунная система, которая

становится гиперактивной. Она начинает атаковать собственные ткани и клетки, вызывая аутоиммунные заболевания (от непереносимости глютена до артрита). Все это - следствие наличия слизи в организме. Когда она уходит, со временем уходят и симптомы.

Токсины выводят из строя системы организма. При его регулярном отравлении перестает работать система пищеварения. Как следствие, плохо всасываются питательные вещества, призванные обогащать организм витаминами и минералами. Их нехватка ведет к истощению других органов и возникновению болезней. Начинаем лечиться лекарствами - получаем повторную интоксикацию.

Поэтому детокс нужен для того, чтобы убрать все препятствия для нормального функционирования и предоставления ему того «питания», которого ему не хватает для восстановления обменных процессов, энергии, улучшения самочувствия и сохранения здоровья в целом.

Что можно предпринять для того, чтобы помочь организму очиститься?

Шаг 1. Убрать слизеобразующие продукты

Они раздражают стенки кишечника, вызывают его эрозию. Поэтому сначала нужно подлечить кишечник, потом восстановить здоровую среду. К слизеобразующим продуктам относятся пшеница, молочные продукты, рафинированный сахар и красное мясо в чрезмерном количестве.

Шаг 2. Изменить рацион и ритм питания.

Все продукты на вашем столе должны быть местного производства и по сезону, а также предпочтительно органическими. Превратите прием пищи в ритуал, приятный для вас и вашего окружения, чаще будьте с семьей и близкими. Питайтесь умеренно - ведь чем больше и чаще мы едим, тем больше организм расходует энергии на переваривание пищи, вместо того, чтобы расходовать ее на самоочищение. Если вы сможете начать делать все это, слизь удалится из мест скопления по всему телу и, токсины, лишившись покрова, вернуться в кровоток и нейтрализуются.

Шаг 3. Сделать свой рацион максимально щелочным

Это будет способствовать очищению. Вообще нормальное состояние организма - чуть более щелочное, чем нейтральное. Поэтому, следите за количеством ощелачивающих и закисляющих продуктов на вашем столе.

Закисляющие продукты - алкоголь, бананы, бобы, говядина, курица, большинство круп, молочные, яйца, рыба, баранина, орехи, свинина, слива и чернослив, рис, газированные напитки, ракообразные, сахар, сладкий картофель, томаты, индейка, незрелые фрукты.

Ощелачивающие продукты - спелые фрукты, овощи, ячмень, гречка, коричневый рис, киноа, фасоль, бобы адзуки, соевые бобы, бразильский орех, проросший миндаль, мед, пшено.

Шаг 4. Употреблять вещества и продукты, способствующие очищению

Любые процессы в организме – пищеварение, заживление и сообщение между клетками – происходят посредством химических реакций. Для прохождения этих реакций требуется запас природных питательных веществ. И если они отсутствуют, возникают дисбалансы и болезни. Полный список таких веществ и продуктов достаточно велик. Вот лишь некоторые из них – магний, витамин D, йод, вода и клетчатка.

Шаг 5. Принимать противовоспалительные препараты

Воспаление возникает, когда чужеродное тело активирует или разрушает ряд химических веществ в крови. При массированном воздействии токсинов возникает хроническое воспаление, которое является фундаментом для рака, диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Помогут снять воспаление куркума и метилсульфонилметан.

Шаг 6. Питаться так, чтобы у организма уходило меньше времени и энергии на переваривание

Для достижения этой цели рекомендуется заменить твердую пищу на жидкую, термически обработанную на сырую (в которой не разрушены ферменты), убрать из рациона все продукты, которые могут вызывать аллергические реакции (например, глютен, яйца, сахар, молочные).

Шаг 7. Отдать предпочтение следующим продуктам:

- * Фрукты: цельные, без добавления сахара, замороженные, разбавленные натуральные соки
- * Заменители молочных: рисовое, овсяное и ореховое молоко
- * Крупы без клейковины: коричневый рис, пшено, киноа, амарант, гречка
- * Животные белки: рыба, утка, курица, индюшка
- * Растительные белки: горох, фасоль, чечевицы
- * Орехи и семечки: кунжутные, тыквенные, подсолнечника, фундук, пекан, миндаль, кешью, грецкий
- * Овощи: свежие, на пару, сырые, тушеные, жареные
- * Масла: оливковое холодного отжима, льняное, подсолнечное, кунжутное, миндальное, из тыквенных семечек, из грецкого ореха.
- * Напитки: вода, зеленый чай, травяной чай, минеральная вода, матэ
- * Подсластители: сироп агавы, стевия
- * Приправы: уксус, все специи, морская соль, перец, горчица, имбирь

Шаг 8. Исключить из рациона следующие продукты:

- * Фрукты: апельсины, апельсиновый сок, грейпфрут, клубника, виноград, бананы
- * Молочные продукты и яйца, сыр, сливки, йогурт, сливочное масло, мороженое
- * Крупы: пшено, ячмень, полба, кускус, овес
- * Животные белки: сырая рыба, свинина, говядина, телятина, колбаса, консервированное мясо, хот доги, ракообразные
- * Соевые продукты
- * Орехи и семечки: арахис, арахисовое масло, фисташки
- * Овощи: томаты, картофель, баклажаны, сладкий перец
- * Масло: сливочное, маргарин, переработанные масла, майонез

- * Напитки: алкоголь, кофе, напитки с содержанием кофеина, газированные напитки
- * Подсластители: рафинад, белые и коричневые сахара, кленовый сироп, мед, шоколад
- * Приправы: кетчуп, острые приправы, чатни, соевый соус, соус для барбекю, соус терияки

Шаг 9. Научиться питаться правильно после того, как вы привели организм в порядок. Вот простые рекомендации:

- * Больше щелочных продуктов и меньше слизеобразующих (молочные, изделия из пшеничной муки, белый рис)
- * Продукты животного происхождения без гормонов и антибиотиков
- * Свежие, цельные продукты
- * 50% продуктов в сыром виде - овощи, фрукты, орехи, семена, масла)
- * Волокна, натуральные пробиотики - квашеная капуста, органический кефир, кимчи)
- * Противовоспалительные продукты - рыбий жир, льняное масло
- * Сезонные продукты

Соблюдайте эти несложные меры, и вы сможете оставаться энергичными, стройными и здоровыми.

Об авторе: Наталия Римша - сертифицированный специалист по питанию, ведущая программ по корпоративному оздоровлению Go Happy Go Healthy.

[диета](#)

[похудание](#)

[Александр Юнгер](#)

Статьи по теме

[Как не остаться после праздников с набранным весом?](#)

Source URL: <https://www.nashagazeta.ch/news/sante/19065>