



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 микроэлементов 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 выбиваясь 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, хо-рошо 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 неприятных 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 слизью 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 вредящих 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 пузыря, 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 каждую секунду, находится более 40 тысяч различных химических веществ и соединений, многие из которых пагубно воздействуют на состояние организма;
- с сигаретным дымом;