



Ирина Ульянова

**Выводим соль из организма:
эффективные способы очищения
диетами и народными средствами**

«РИПОЛ Классик»

2012

Ульянова И. И.

Выводим соль из организма: эффективные способы очищения диетами и народными средствами / И. И. Ульянова — «РИПОЛ Классик», 2012 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

ISBN 978-5-457-14392-0

Одним из наиболее популярных методов оздоровления во все времена считалось очищение организма. Однако любое очищение должно быть разумным. Это подразумевает знание физиологии обменных процессов и выбор оптимальных методов выведения из организма вредных соединений, наиболее опасными из которых являются соли. В данной книге подробно рассказывается о различных методиках очищения. Из нее вы узнаете, что представляет собой минеральный баланс и какие факторы могут его нарушить, приводя к накоплению солей и развитию связанных с этим болезней. Вашему вниманию предлагается комплексный подход, в котором употребление солевыводящих продуктов сочетается с использованием средств народной медицины и методами физиотерапии.

ISBN 978-5-457-14392-0

© Ульянова И. И., 2012
© РИПОЛ Классик, 2012

Содержание

Введение. Очищение организма – мода или необходимость	5
Минеральный обмен и его нарушения	9
Виды и роль солей в минеральном обмене веществ	9
Нарушения солевого обмена: причины и последствия	11
Основные причины нарушений	11
Возрастные изменения водно-солевого обмена и их последствия	11
«Отложение солей», не связанное с солями	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ирина Ильинична Ульянова

Выводим соль из организма: эффективные способы очищения диетами и народными средствами

Введение. Очищение организма – мода или необходимость

Во все времена здоровье было для человека одной из главных жизненных ценностей. И сегодня все больше людей приходит к пониманию того, что постоянная забота о себе – дело первостепенное и чрезвычайно важное. Это естественно и понятно: ведь именно здоровье наполняет нашу жизнь яркими, светлыми красками, открывая перед нами всю полноту и радость каждой минуты бытия...

Хорошее самочувствие, привлекательный внешний вид, активность разума и тела, оптимистичный взгляд на мир позволяют достичь успеха в любых сферах и направлениях. Образование, работа, карьера, семейное благополучие и раскрытие всех способностей самым непосредственным образом зависят от состояния нашего здоровья.

Умение позаботиться о себе, своем организме и всегда находиться в хорошей форме стало без преувеличения неотъемлемой частью имиджа преуспевающего образованного человека.

Быть здоровым сегодня модно, а способов оздоровления с древних времен накопилось великое множество. Одни течения захватывают умы лишь на короткое время, и тогда все поголовно лечатся по «системе такого-то», затем официальная медицина, как правило, опровергает метод очередного «исцелителя», обнаруживая заодно массу негативных побочных эффектов.

Но всеобщая «жажда оздоровления» тотчас же возводит на пьедестал новых кумиров... А разобраться в сути их концепций, отыскать рациональное зерно среди восторженных кличей маркетологов бывает совсем не просто.

Очищение организма было популярно всегда, а в настоящее время число его приверженцев постоянно растет. Эта теория не относится к сенсациям-однодневкам. Ее сторонники обращают порой свой взор к подножию великой пирамиды эволюции, чтобы обнаружить в поведении животных примеры специфических очистительных действий, свойственных всем живым существам. Так, по наблюдениям П. Брегга, некоторые птицы, добравшись до реки после изнурительного перелета, в первую очередь набирают в клюв воды и делают себе настоящую клизму, чтобы избавить организм от накопившихся в пути токсинов.

Согласно концепции очищения основным способом поддержания здоровья является искусственное удаление из организма всевозможных «шлаков». О традиционных методах «очистки» будет рассказано далее, но сначала нужно определиться с самим понятием шлаков. Что же это за таинственные вещества, губительные для всего живого?

Шлаки – термин не медицинский, а скорее народный, поэтому четкого определения не имеет. Однако он популярен и в быту, и у представителей альтернативных медицинских направлений, а также среди недипломированных деятелей от медицины – различных знахарей, изобретателей и продавцов оздоровительных «чудо-аппаратов» и т. д.

Обобщая различные формулировки, можно сказать, что под шлаками понимаются все вредные для организма вещества, которые постоянно в нем накапливаются и требуют систематического искусственного удаления.

К ним относятся мочевины, соли и окислы тяжелых металлов, пестициды, консерванты, красители и другие токсичные вещества, которые образуются или задерживаются в нашем теле в результате переизбытка, гиподинамии, злоупотребления лекарствами, алкоголем, табаком, а также вследствие плохой экологии, производственных вредностей и прочих подобных причин.

Шлаки накапливаются практически всюду: это холестериновые бляшки на внутренних стенках сосудов, камни, отягощающие кишечник, почки, печень и мочевой пузырь, а также соли, избыток которых откладывается в суставах, позвоночнике, мышцах, соединительной и жировой тканях.

Скапливаясь, они все больше затрудняют работу выделительных систем, что способствует дальнейшему «засорению» организма.

Начальными симптомами «зашлакованности» принято считать общее недомогание, утомляемость, вялость, частые случаи возникновения головных болей, простуды, воспалений, беспричинное повышение температуры, отсутствие аппетита в сочетании с чрезмерной жаждой, аллергические реакции (установлено, что аллергия связана не со «шлаками», а с патологией иммунной системы и чаще всего имеет наследственный характер), болезни кожи и т. д. В запущенных случаях начинаются серьезные поражения внутренних органов и тканей.

В качестве средств «тотального» изгнания накопившихся отложений предлагаются серии очистительных клизм, ограничительные диеты, голодание, слабительные и мочегонные средства и прочие весьма суровые меры воздействия на организм.

Близко к теории очищения стоят сыроедение, вегетарианство и раздельное питание, предлагающие нормализовать обмен веществ с помощью особых правил приема пищи, нацеленных на беспощадное удаление злейших врагов нашего здоровья – шлаков. Вероятно, с тем же энтузиазмом (и невежеством) несколько столетий назад экзорцисты «изгоняли» из прихожан демонов и бесов...

Одним из наиболее коварных «бесов», оккупирующих наше тело, сторонники очищения единогласно считают соли. Те самые, что так ужасно скрежещут и хрустят при каждом движении, причиняя нестерпимые адские муки. По мнению сторонников радикального очищения, огромное количество недугов возникает именно из-за избыточного накопления солей. К подобным заболеваниям относят остеохондроз, болезни суставов, образование камней во внутренних органах, аллергию и ряд других заболеваний.

Между тем официальная медицина относится к «теории шлаков» весьма скептически. Разумеется, токсичные вещества – это суровая реальность наших дней, однако здоровый организм сам благополучно избавляется от них через кишечник, почки, легкие и кожу (точнее, через потовые железы).

Противники «насильственного» изгнания солей убеждены, что наше тело представляет собой гармоничную самоочищающуюся систему. И если ей свойственны какие-то проблемы с солями, то чаще всего они связаны не с избытком, а с дефицитом тех или иных минеральных веществ. Например, возрастные нарушения обмена веществ часто приводят к уменьшению плотности костной ткани – остеопорозу. Именно по этой причине кости пожилых людей столь хрупкие и склонны к переломам.

Остеопороз возникает в результате недостаточного содержания в костях солей кальция, который в таком возрасте усваивается значительно хуже, а также из-за дефицита витамина D.

Кроме того, по мнению оппонентов «тотального очищения», многие такие процедуры нарушают естественный ход обменных процессов, убивают микрофлору кишечника и

лишают организм необходимого количества жидкости, а вместе с ней выводят массу необходимых нам веществ. Предлагаемое «очищение» чаще всего заключается в серии клизм и приеме значительных доз слабительных, желчегонных и мочегонных препаратов, причем, как правило, без биохимических анализов крови и желчи. Неудивительно, что «жертвы очищения» нередко прямо из частной клиники попадают на больничную койку с обезвоживанием и авитаминозом.

По мнению ряда психологов, для некоторых людей идея «тотального очищения» является не столько желанием оздоровить свой организм или данью моде, сколько попыткой решить свои личностные проблемы. По словам психоаналитика Льва Хегая, «пытаясь избавиться от неких вредных «шлаков», зачастую мы стремимся очиститься от негативных чувств и мыслей». Скрытым мотивом жажды очищения становится, например, желание стать «чище» окружающих, ощутив хотя бы в этом собственное превосходство над другими. Регулярные «обряды очищения» позволяют снизить уровень тревоги, отвлечься от реальных жизненных проблем и внутренних конфликтов. Лицам с низкой самооценкой часто свойственно самоуничижение. Они считают себя хуже всех и с помощью упорного очищения надеются выйти из группы изгоев. Также некоторые психологи уверены, что в стремлении очистить хотя бы свое тело выражается чувство вины за вред, наносимый цивилизацией природе.

Таким образом, для многих людей потребность в очищении является потребностью скорее психологической, чем физиологической.

Сегодня ученые и врачи еще не пришли к единому мнению относительно способности нашего тела «самоочищаться» и необходимости дополнительной помощи. К примеру, самостоятельно очищающийся организм должен, по меньшей мере, обладать идеально работающей системой выведения вредных веществ, чтобы успевать полноценно от них избавляться. В противном случае токсины попадут в кровь и начнут отравлять ткани, органы и их системы. Кстати, российский биолог И. И. Мечников полагал, что именно этот процесс является главной преградой на пути к здоровому и активному долголетию.

Значит ли это, что искусственное выведение «шлаков», в частности солей, все-таки необходимо нашему телу? Тогда какие средства являются для этого оптимальными? Чем чревато избыточное накопление солей, а чем – фанатичное следование моде? Как вообще избежать нарушений солевого обмена и способствовать оздоровлению и омоложению организма?

На эти вопросы мы и постараемся ответить. А пока нам предстоит разобраться в следующем.

Что представляет собой минеральный обмен и какую роль играют в нем соли?

Всегда ли болезни «отложения солей» связаны с солями?

Нуждается ли наш организм в регулярном очищении?

Какие способы нормализации обменных процессов являются наиболее эффективными и безопасными?

Возможна ли профилактика отложения солей?

В чем заключается главная цель воздействия на минеральный обмен веществ?

Первая глава книги рассказывает о сути минерального обмена, причинах и последствиях разбалансировки. Вторая предлагает разнообразные средства улучшения водно-солевого обмена и борьбы с недугами, вызванными его расстройством, а также в ней содержатся рецепты снадобий, успешно применяемых для устранения болезненных симптомов, восстановления естественного равновесия в организме и пробуждения его жизненных сил. Целью третьей главы является знакомство с профилактикой избыточного накопления солей.

Все приведенные в данной книге методы просты и эффективны, оказывают мягкое, щадящее воздействие на организм, а рецепты общедоступны и не требуют значительных финансовых и временных затрат.

Разумеется, любое вмешательство в организм допустимо только под постоянным контролем специалиста. Однако и сам пациент не должен пассивно глотать предписанные лекарства. Помочь больному начать активную, осознанную и систематическую работу по улучшению своего здоровья – вот главная задача этой книги.

Минеральный обмен и его нарушения

Виды и роль солей в минеральном обмене веществ

Минеральный обмен представляет собой часть общего движения и превращения веществ в нашем организме. Он неразрывно связан с другими процессами узлами взаимной зависимости и взаимного влияния.

В медицине минеральным обменом принято называть процесс поступления (всасывания) минеральных веществ, их распределения по органам и тканям, усвоения и выведения из организма.

Поступление солей в организм осуществляется в основном с пищей и водой. В желудочно-кишечном тракте происходит их всасывание в кровь. Образуя особый биохимический «союз» с так называемыми транспортными белками крови, они разносятся по кровяному руслу и попадают к месту назначения – к клеткам различных тканей.

Основная роль в солевом обмене принадлежит солям кальция, калия, натрия и магния. Кроме того, в нашем организме в виде соединений присутствуют микроэлементы – минеральные вещества, содержание которых (по сравнению с уже названными солями) крайне мало. Однако их значение трудно переоценить.

Соли выполняют в организме разнообразные функции, общий смысл которых заключается в поддержании гомеостаза (от греч. *homoios* – «подобный, одинаковый» и *stasis* – «неподвижность, состояние»), то есть динамического равновесия и постоянства внутренней среды, стабильности важнейших физиологических процессов в нашем теле.

Функции солей заключаются в следующем:

- поддержание кислотно-щелочного постоянства крови;
- регуляция осмотического давления в клетках и межклеточной жидкости;
- участие в образовании ферментов;
- обеспечение процесса нормального свертывания крови.

Отдельно следует сказать о роли солей в регуляции общего количества жидкости в организме. Минеральный обмен совершенно справедливо иногда называют водно-минеральным или водно-солевым. Образно говоря, соли «притягивают» к себе воду. Следовательно, чем их больше, тем больше в организме накапливается жидкости. Все отлично знают, как нестерпимо хочется пить после употребления сильносоленой пищи.

Данная закономерность подчиняется законам осморегуляции (от греч. *osmos* – «толчок, давление» и лат. *regulo* – «направляю»), включающей в себя биохимические реакции и физиологические процессы, направленные на поддержание постоянства давления жидкостей во внутренней среде организма. К последним относятся лимфа, кровь и жидкость, находящаяся внутри каждой клетки. Все они подчиняются осморегуляции, под действием которой происходит выведение, задержка или перераспределение воды и солей внутри организма.

Механизмом осморегуляции является так называемый калий-натриевый насос: внутри клеток происходит накопление калия, а в окружающей их среде – натрия, за счет чего происходит перераспределение жидкости и поддержание постоянства осмотического давления.

Этот пример показывает, как важны для нашего организма все минеральные вещества, участвующие в водно-солевом обмене, и насколько вредны и даже опасны некоторые диеты, нарушающие естественное соотношение и взаимодействие солей. Так, если наш организм лишится натрия (проще говоря, обычной поваренной соли), то в клетках и тканях начнется

катастрофическая потеря калия, что неблагоприятно скажется на деятельности сердца и многих других органов.

Как известно, естественное выведение солей производится тремя путями:

- через почки, то есть с мочой (таким же образом удаляются соли калия, натрия, йода и хлора);

- через кишечник – с калом (соли кальция и магния, меди и железа);

- через кожные покровы, иными словами, вместе с потом.

Для полноценного удаления излишков солей человек должен потреблять необходимое количество жидкости. В противном случае развиваются нарушения минерального обмена и начинается задержка солей в организме.

Нарушения солевого обмена: причины и последствия

Основные причины нарушений

Как мы уже знаем, безупречно работающий организм, живущий в идеальных внешних условиях, представляет собой совершенную, самоочищающуюся систему и ни в каких искусственных «чистках» не нуждается. Он самостоятельно поддерживает оптимальное состояние внутренней среды и регулирует все физиологические процессы без помощи медицины. Подобный организм усваивает такое количество минеральных веществ, в котором действительно нуждается, а избыток благополучно выводит.

Только где вы такой совершенный организм встречали?!

В детском и юношеском возрасте нарушения минерального обмена еще не настолько велики, чтобы стать причиной какого-либо заметного дискомфорта. Обменные процессы протекают интенсивно, а выделительные системы активно выводят излишки солей.

Однако даже в этом возрасте неизбежны отклонения от той гармонии, которая в идеале должна существовать между потреблением и выведением солей. Главными причинами возникновения такой ситуации являются:

- наследственность;
- плохая экология;
- употребление некачественной пищи и воды;
- неправильное питание, связанное с избытком солей.

Одним из наглядных примеров нарушения водно-солевых обменных процессов является так называемая соль-чувствительность. При этом немалую роль играет избыточное употребление соли, но гораздо большую – врожденная склонность организма задерживать это вещество и реагировать на избыток повышенным артериальным давлением.

Феномен «соль-чувствительности» связан чаще всего с наследственным (реже – с приобретенным) расстройством саморегуляции. У таких больных почки и надпочечники вырабатывают избыточное количество веществ, нарушающих содержание калия и натрия в стенках сосудов (вспомните калий-натриевый насос) и вызывающих водно-солевой дисбаланс.

Такие люди реагируют повышением артериального давления и отеками даже на незначительное количество соли, поэтому им следует с большой осторожностью относиться к содержащим ее продуктам и напиткам, не злоупотребляя даже минеральной водой.

Какие же причины (помимо уже названных) способствуют нарушению водно-минерального обмена и накоплению в организме избыточных солей? Можно назвать еще целый ряд факторов, действующих на человека в молодом, среднем и пожилом возрасте:

- профессиональные вредности;
- переедание и гиподинамия;
- злоупотребление лекарствами, алкоголем, табаком;
- возрастные нарушения в протекании обменных процессов.

Возрастные изменения водно-солевого обмена и их последствия

На этом факторе следует остановиться подробнее. Что же происходит с минеральным обменом у большинства пожилых людей и когда такие изменения начинаются?

Это важно еще и потому, что ни один недуг, связанный с накоплением солей, не возникает в организме сразу, в одночасье. Такие болезни чаще всего «созревают» на протяжении

месяцев и даже лет, долгое время почти не давая о себе знать. И лишь в результате какого-то пускового толчка (стресс, физическое или психоэмоциональное переутомление и т. д.) обрушиваются на нас, подобно подтаявшей сосульке, на которую зимой мы и внимания не обращали.

Боли в позвоночнике, суставах и мышцах чаще всего проявляется не раньше 20—25 лет. Исключением являются профессиональные спортсмены, жизнь которых наполнена травмами и непосильными перегрузками.

А у обычных людей – относительно здоровых, более-менее рационально питающихся, не злоупотребляющих соленой пищей и наверняка даже занимающихся спортом – первые признаки дискомфорта в спине и (или) суставах начинают ощущаться не раньше 25 лет. У многих это отмечается значительно позже.

Какие же возрастные изменения происходят в сфере водно-солевого обмена?

Старение организма прежде всего проявляется в замедлении обменных процессов и накоплении «ошибок» которые могут возникнуть в результате следующих факторов:

- ухудшение работы органов и систем;
- приспособление организма к снижению общего энергетического потенциала и гормонального уровня;
- значительное изменение образа жизни;
- восприятие себя как человека преклонного возраста.

Причем последнее – это не метафора, а реальный факт. Давно известно: тот, кто молод душой, дольше не стареет и телом.

Изменения водно-солевого обмена у пожилых людей приводят к уменьшению концентрации магния, калия и биологически важных микроэлементов – цинка, марганца, меди. При этом в клетках печени, сердечной мышцы, почек, надпочечников и в эритроцитах крови увеличивается концентрация натрия. Кроме того, в организме растет содержание алюминия, свинца, кадмия и других нейтральных или причиняющих вред микроэлементов.

Ослабление функций выделительных систем и других механизмов регуляции ведет к нарушению равновесия между накоплением и выведением минеральных веществ, то есть к нарушению минерального обмена. Соли не успевают выводиться своевременно, вследствие чего начинается их отложение в организме.

Результатом накопления и отложения солей является целый «букет» заболеваний, которые проявляются мучительными болями, ограничением движений и деформацией костей и суставов.

Было установлено, что каждый вид солей имеет «излюбленные» места локализации. Поэтому преобладающий вид соли определяет, какому заболеванию больше подвержен тот или иной организм.

Например, уратные соли «предпочитают» откладываться в ногах, вызывая подагру; фосфаты, или белые соли, оседают выше – вдоль туловища, поражая позвоночник и вызывая остеохондроз; оксалаты распространяются по всему телу, откладываясь в мышечных тканях.

Помимо уже перечисленных недугов, нарушения водно-солевого обмена влияют на развитие мочекаменной и желчнокаменной болезней, катаракты, гипертонии и других тяжелых заболеваний.

Все это вынуждает людей постоянно употреблять множество медикаментов и вести малоподвижный образ жизни, особенно при обострениях (а значит, набирается лишний вес), лишает любимой работы, изолирует в стенах собственного дома, угнетающе действует на душевное состояние и нередко приводит к депрессии. Помощь таким больным – важнейшая задача, которую должны решать медики, физиотерапевты и психологи вместе с представителями различных отраслей народной медицины.

«Отложение солей», не связанное с солями

Любимым занятием многих людей, бесконечно далеких от медицины, является постановка диагнозов – себе, близким, друзьям и даже случайным попутчикам. За «определением болезни» следует масса не менее авторитетных советов. При этом «врач в душе» искренне обижается, когда собеседник вежливо отклоняет его рекомендации («Я ж тебе от чистого сердца помогаю»).

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.