

Общее очищение организма

Организм любого человека способен и сам очищаться от шлаков. Именно для этого существуют печень, почки, лимфатическая система, кишечник и кожа, которые выбрасывают все, что способно нанести организму вред. Однако они не всегда могут справиться с этой проблемой. Системы очистки перегружаются, органы засоряются и перестают нормально функционировать. Поэтому появляются постоянные головные боли, проблемы с пищеварением, аллергия и другие заболевания. Врачи утверждают, что зашлакованность организма может стать причиной серьезных заболеваний и выделяют несколько этапов, которые по мере загрязнения организма, становятся все более тяжелыми.

Когда только начинают накапливаться шлаки, человек начинает испытывать утомляемость и раздражительность. Если происходит сокращение приема пищи (диеты, голодание и т. д.), появляются слабость, головная боль, неприятные ощущения в желудке, печени, иногда очень сильное ощущение голода. Начинается вздутие кишечника и расстройство.

Затем возникают небольшая ломота в суставах, частые простудные заболевания и изменения цвета кожи. Кожа первая пытается вывести поступившие шлаки и токсины, но, когда наступает предел ее возможностей, у нас возникают такие заболевания, как аллергия, экземы, прыщи и т. д. Кожа становится обезвоженной и быстро увядает, легко поражаясь холодом и пересушиваясь от жары.

Следующий этап зашлакованности может проявляться как возникновение необоснованных на первый взгляд

аллергических или аллергоподобных проявлений, таких как избыточное слезотечение, выделения из носоглотки, постоянно скапливающаяся слизь в горле, конъюнктивиты, синуситы. Возникают и устойчивые хронические заболевания.

Четвертая ступень — появление застойных явлений и патологических отложений.

Пятая ступень — начинается деформация органов тела: возникают серьезные заболевания костного аппарата, в том числе пародонтозы, стоматиты, воспаления суставов и т. д.

Следующая ступень — заболевания нервной системы.

Седьмая ступень — патологические изменения клеток организма в целом или отдельных органов, тканей, слизистой оболочки органов, формирование злокачественных опухолей.

Восьмая ступень — тяжелые хронические заболевания, финал которых очень печален.

Поэтому при проявлении подобных признаков, прежде чем приступать к лечению какого-то заболевания, необходимо провести чистку организма. Лечиться бесполезно, пока не выведены шлаки из засоренных органов и тканей, и, максимум, что можно достичь, принимая лекарства, — временное улучшение. Только избавленный от «биологического мусора» организм способен тратить свои ресурсы на самовосстановление, а не на борьбу с ядами.

Рекомендации по очищению организма

Во время очищения необходимо увеличить объем потребления воды, поскольку только она способствует выведению ядов из организма. Если не потреблять достаточное количество воды, происходит дополнительное самоотравление организма. Питание при этом должно оставаться полноценным.

Программы чистки организма следует проводить не более двух раз в год, лучше всего во время весеннего поста перед Пасхой и в Рождественский пост.

Чтобы достигнуть максимального эффекта, во время курса нужно записаться на массаж, делать утреннюю гимнастику и вести более подвижный образ жизни.

К чистке организма лучше готовиться заранее. Примерно за месяц до этого лучше не употреблять жирную, жареную, очень соленую и острую пищу. За две недели нужно отказаться от мяса и животных жиров и перейти на растительную пищу и кисломолочные продукты. Для того чтобы привыкнуть к этому режиму, возьмите за правило не есть за 2—3 часа до сна.

За день до начала чистки нужно провести однодневную голодовку с большим количеством жидкости. В течение дня выпивайте 5—6 стаканов морса, зеленого чая или любого травяного отвара, обладающего мочегонным эффектом. Можно также применять монодиеты или делать разгрузочные дни на кефире или твороге, сырых фруктах и овощах и «мини» голодание: утром натощак выпить смесь из 1 ст. ложки соли, разведенной в стакане кипяченой воды с добавлением сока двух лимонов. Через полчаса взять полстакана морковного, апельсинового или грейпфрутового сока, разбавленного половиной стакана чистой воды, и выпить. В течение суток этот разбавленный сок нужно пить каждый час.

Для того чтобы проверить, как идет процесс очищения, нужно собрать вечером немного мочи, а утром вы увидите в ней весь «мусор» — кристаллики разной величины от темно-оранжевого до черного цвета. Также можно до начала очищения и после его завершения сделать анализ мочи.

Для того чтобы снизить уровень зашлакованности организма, необходимо прежде всего отказаться от вредной пищи. При переходе на так называемую натуральную диету

вы можете вообще не проводить специальную чистку, при этом можно так питаться хотя бы одну неделю в месяц. При этом нужно отказаться от полуфабрикатов, мяса, алкоголя, кофеина, никотина, лекарств, рафинированных продуктов и продуктов глубокой обработки. Можно есть только цельнозерновой хлеб, неочищенный и неотбеленный рис, нерафинированное масло, мед и сухофрукты, кисломолочные продукты, но при этом свести к минимуму потребление молока и сливочного масла. Пищу нужно готовить только посредством варки или запекания. Но при этом не забывать много пить.

В течение первых трех дней такой диеты из организма выводятся шлаки и токсины, через пять дней — запускаются восстановительные функции, а через 10 дней произойдет полное очищение и обновление кровотока.

Однако существует много продуктов, употребление которых (или отваров из них) позволяет заметно ускорить процесс очищения организма.

Например, при работе печени помогают: календула, петрушка, лопух, артишоки, яблоки, оливковое масло, огурцы, лук.

Вывести лишнюю жидкость из организма можно с помощью одуванчика, крапивы, петрушки, эстрагона, яблок, огурцов, кабачков, меда.

Работе лимфатической системы помогают розмарин, эхинацея, имбирь, щавель.

Очистить кровь помогает чеснок, репчатый лук, лук-порей, одуванчик, крапива, эхинацея.

Для усиления потоотделения используют календулу, тимьян, чеснок, репчатый лук, горчицу, зеленый чай.

Хорошими слабительными и желчегонными средствами являются оливковое масло, лопух, цитрусовые, продукты с содержанием клетчатки, свежие фрукты, овощи и вода.