

## Памятка для пациента:

Как снизить риск и предупредить развитие хронической интоксикации

### Токсины, факты:

1. 70-80 % современных пациентов страдает от той или иной формы хронической интоксикации.
2. С пищей, водой и воздухом мы получаем 7-8 кг токсинов в год. Если бы это случилось одновременно, человек бы просто не выжил.
3. По данным Королевской Медицинской Академии Великобритании 95% болезней и недугов прямо или косвенно связаны с «загрязнением толстой кишки». В толстой кишке формируются 36 видов отравляющих веществ.
4. Ресурсы печени рассчитаны не менее чем на 600 лет.

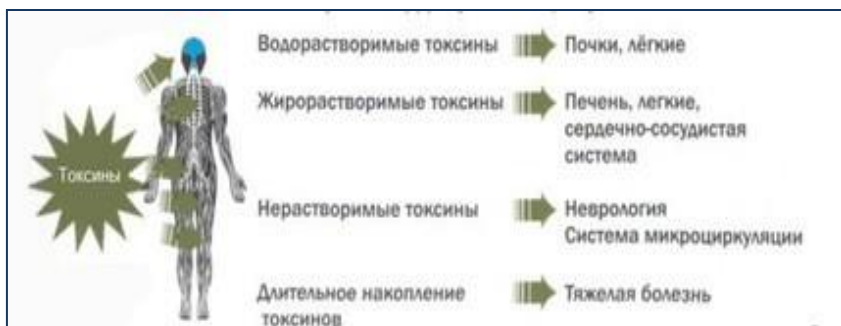


**Хроническая интоксикация** - это состояние, возникающее в результате действия на организм токсических веществ, попадающих извне или образующихся внутри организма, сопровождается постепенным, прогрессирующим поражением органов и систем организма.

### Основные причины хронической интоксикации

Токсины, поступающие извне	Токсины, образующиеся внутри организма
<b>отравление тяжелыми металлами:</b> более сорока химических элементов (ртуть, медь, кадмий, золото, железо, свинец, таллий, висмут, сурьма и др.), они входят в состав промышленных органических и неорганических соединений, сельскохозяйственных гербицидов и инсектицидов, медицинских препаратов.	<b>нарушение обмена при различных заболеваниях и образование в избыточном количестве токсических веществ</b> (молочной кислоты, фенолов, мочевины, креатинина, кетоновых тел, билирубина и т.д.)
<b>токсины, выделяемые патогенными организмами:</b> вирусами, бактериями, грибами, простейшими, гельминтами	<b>негативное воздействие условно-патогенной микрофлоры</b>
<b>лекарственные препараты, алкоголь, табак, наркотические вещества</b>	<b>Дисбактериоз</b> (процессы гниения и брожения)
<b>Химикаты</b> (инсектициды, пестициды, накапливаемые растениями и содержащиеся, как правило, в продовольствии), бытовые и парфюмерные средства, консерванты и др.	<b>травмы, ожоги</b>
<b>несоблюдение питьевого режима и принципов питания</b>	<b>злокачественные новообразования</b>

Токсины поступают в организм с пищей, водой, воздухом через пищеварительный тракт, легкие, кожу. При нарушении баланса между образованием токсинов и их обезвреживанием происходит сбой слаженной работы организма. Длительная хроническая интоксикация незаметно приводит к снижению сопротивляемости, ухудшению общего состояния и упадку сил, а в дальнейшем к развитию тяжелых хронических заболеваний.



## Проверьте себя, признаки состояния хронической интоксикации – это:

- повышенная утомляемость, раздражительность, нервозность;
- периодические головные боли;
- слабость, потливость, зябкость;
- нарушение сна;
- повышение газообразования в кишечнике, запоры или поносы;
- неприятный запах изо рта, горечь во рту, обложенный язык;
- желчекаменная болезнь;
- слизь, выделяющаяся через носоглотку;
- выделения из влагалища, гинекологические заболевания;
- кожные заболевания: сыпь, угри, экзема, сухость кожи;
- аллергические реакции, зуд, жировики;
- гипертоническая и гипотоническая болезни;
- неприятный запах тела;
- снижение иммунитета.



## Профилактика интоксикаций

### 1. Прекращение или сокращение поступления ядов в организм:

#### 1) снижение риска в собственном доме:

- используйте минимально токсические чистящие средства при уборке дома, стирке;
- делая ремонт, выбирайте нетоксические строительные и отделочные материалы и мебель с сертификатами, гарантирующими безопасность;
- выбирайте нетоксичные продукты ухода за собой;
- не используйте без острой необходимости пестициды, гербициды, которые являются ядовитыми химикатами;
- тщательно подбирайте пластиковые изделия, т.к. некоторые из них содержат ядовитые химикаты, такие как поливинилхлорид, фталаты и фенолы;
- проверьте свой дом на радон, особенно, если вы живете на нижних этажах.



#### 2) снижение риска образования и воздействия токсических веществ на работе:

- при ремонте следите, чтобы в кабинет не приобретались дешевые мебель и материалы для отделки помещения, содержащие формальдегидные смолы, ПВХ, фолаты, стирол, хлороводород, сероуглерод, некачественная гранитная плитка с высоким содержанием радия;
- не перегружайте помещение офисной техникой;
- проветривайте помещение, ежедневно проводите влажную уборку, посадите комнатные растения.



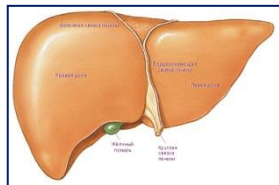
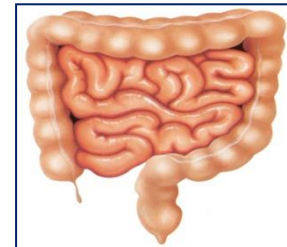
#### 3) Станьте грамотным потребителем, снизьте риск поступления в организм токсических веществ:

- внимательно просматривая этикетки, выбирайте непросроченные и нетоксичные продукты (без консервантов, ароматизаторов, усилителей вкуса и цвета);
- помните, что интенсивнее всего накапливают нитраты и нитриты капуста, свекла, салат, редис, редька, сельдерей, петрушка, укроп, арбуз, а также плоды крупного размера. В значительно меньшей степени - томаты, баклажаны, репчатый лук, виноград. Количество токсических веществ в продуктах, в том числе нитратов и нитритов, можно существенно уменьшить в результате их кулинарной обработки;
- очень много токсинов, в том числе канцерогенов, образуется в пережаренном масле. Также токсины накапливаются на поверхности зерен при хранении, чтобы их удалить, промытую кипятком крупу нужно залить холодной кипяченой водой и оставить на ночь, перед варкой снова промыть;
- употребляйте чистую, качественную воду из артезианских скважин, родников. Если это невозможно – используйте фильтры.



## 2. Выведение токсинов из организма.

**Пищеварительный тракт** занимает особое место в обменных процессах организма со средой. При старении, неблагоприятных воздействиях факторов внешней среды снижается активность ферментов, замедляется процесс образования и выделения каловых масс, увеличивается доля гнилостных микроорганизмов, все это приводит к усиленному образованию и снижению выведения токсинов.

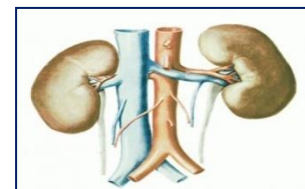


ванию и снижению выведения токсинов.

**Печень** является главным органом детоксикации.

При нарушении функции печени токсины, образующиеся внутри организма и поступающие извне, плохо обезвреживаются и выводятся из организма.

**Почки** с мочой выводят соединения азота и многие другие токсины. При нарушении их функции или образованию большого количества токсинов, почки не справляются с нагрузкой, это может привести к хронической интоксикации.



**Лимфатическая система** - основной заслон на пути инфекций и транспортная служба, отвечающая за переработку и выведение токсинов. Большое значение в удалении «ядов» из организма также играют **кожа** и **легкие**.

### Обезвреживание токсинов и их удаление из организма, народные традиции

#### Посты как система очищения организма

Организм человека имеет мощную систему обезвреживания и выведения токсических веществ, эта система мощна и имеет настолько огромные резервы, что может достаточно быстро справиться с очень большим количеством токсических веществ. Но, при избыточном поступлении токсинов, особенно это касается городского населения, организм не справляется с нагрузкой, и развивается хроническая интоксикация.

**Пост** - наиболее простой и естественный для человека способ очищения организма, в основе которого лежат диета и процедуры.

Название поста	Начало, конец, продолжительность	Ограничения
Великий пост	Начинается после Масленицы и длится 7 недель до пасхи	Уже в Масленицу мясные продукты в пищу уже не употребляются. Строгий пост. Рыбу разрешается есть только на Благовещение (7 апреля) и в Вербное воскресенье (шестое воскресенье Великого поста).
Петровский (Апостольский) пост	Начинается с понедельника (после Всесвятского воскресенья) девятой недели после Пасхи и длится до 12 июля, праздника апостолов Павла и Петра	Разрешается употреблять в пищу рыбу, кроме среды и пятницы. Не строгий пост.
Успенский пост	Начинается 14 августа в Медовый Спас и заканчивается 28 августа	На время поста выпадает праздник Яблочного Спаса. Строгий пост, только 19 августа (в праздник Преображения Господня) можно употреблять рыбу.
Рождественский пост	с 28 ноября по 7 января	Кроме среды и пятницы (канонических постных дней), можно есть рыбу, с 20 декабря – строгий пост.
Еженедельные посты	Среда и пятница, кроме сплошных седмиц и Святков	В эти дни недели запрещается употребление мясной и молочной пищи, если в среду и пятницу - дни празднуемых святых, разрешается растительное масло, в самые большие праздники, такие как Покров, - рыба.
Однодневные	Крещенский сочельник – 18 января; Навечерие Богоявления – 18 января; Усекновение главы Иоанна Предтечи – 11 сентября; Воздвижение Креста Господня – 27 сентября. Однодневные посты - дни строгого поста (кроме среды и пятницы). Запрещается рыба, но разрешается пища с растительным маслом.	



В начале, в продолжение всех постов и регулярно 2 раза в неделю предписано мыться в бане с березовым, а в северных областях - с можжевельным веником. Эти обычаи, сопровождающие пост, очень важны, так как усиливают детоксикацию организма.

Но соблюдение постов может только поддержать организм человека в здоровом и бодром состоянии. Если же хроническая интоксикация организма уже развилась, и появились первые клинические проявления, необходимы процедуры детоксикации.

### Алгоритм проведения детоксикации

- 1) В начале, Вам необходимо провести **противопаразитарную профилактику** и **вывести токсины из кишечника**. Для этого используют различные сорбенты. Лучше принимать сорбенты, полученные из продуктов питания, такие как пектины и клетчатка, они не повреждают стенку кишечника и не выводят полезную микрофлору и вещества. Принимают сорбенты за 1-1,5 часа до еды в течение 1-2 недель.
- 2) Также важно усилить **моторную функцию кишечника**, получая натуральные слабительные препараты.

Для улучшения **детоксикационной функции почек** необходимо:

- 1) Если нет повышения артериального давления, выпивать не менее **2-2,5 литров воды в день**.
- 2) Принимать **мочегонные сборы** (брусничный лист, толокнянка и др.).

**Печень** —«лаборатория» по обезвреживанию токсинов, во время 1-й фазы жирорастворимые токсины **изменяются**, во время второй - **присоединяют воду**, становятся безвредными и могут уже спокойно выводиться организмом. Важно, чтобы эти две фазы протекали последовательно, для этого необходим ряд условий:

- 1) Для нормальной работы печени в период детоксикации необходимо **полноценное поступление белков, углеводов и жиров** (из полноценных белков строятся ферменты печени).
- 2) Необходимо обеспечить **клетки печени достаточным количеством энергии** (глюкоза; витамины: тиамин, рибофлавин, ниацин, пантотеновая кислота; магний).
- 3) Важно получать **достаточное количество антиоксидантов** (витамины С и Е, цинк, селен, медь, различные растительные препараты), так как в процессе переработки токсинов появляется много опасных биологически-активных веществ.
- 4) Необходимо обеспечить организм веществами, поддерживающими обе фазы обезвреживания токсинов: к таким веществам относятся N-ацетил цистеин и сульфат натрия; витамин B12, фолиевая кислота, метионин и холин; эллаговая кислота из граната; катехины из зеленого чая; водяной кресс (крестоцветный овощ типа брокколи), силимарин из молочного чертополоха; артишок.

Процесс очищения лимфатической системы состоит из двух частей:

1) **Восстановление нормального состава.**

2) **Ускорение тока лимфы.**

Хороший эффект на общее состояние оказывает **лимфодренажный массаж или самомассаж с эфирными маслами**.

**Продукты, которые помогают обезвреживать и выводить токсины ежедневно:**

- молоко;
- растительное масло (нерафинированное масло);
- клюква и дикie ягоды;
- ламинария (без консервантов);
- томаты (содержат ликопин);
- квашенная капуста.



Конечно, проведение детоксикации организма естественными методами в домашних условиях требует знаний, времени и желания, поэтому мало кто доводит начатое до конца. Медицинские методы также не лишены недостатков. Поэтому оптимально использовать готовые схемы с использованием натуральных продуктов, позволяющие воздействовать на все органы, участвующие в обезвреживании и выделении токсинов.