*Секция «Медицинские науки»,
научный руководитель – Мельникова Н.В.*

УДК 615.8

ОСНОВЫ ДЕТОКСИКАЦИИ ...

Домбровская Д.М.

*Автономная некоммерческая организация «Профессиональная образовательная организация
медицинского колледжа» Монада», e-mail: dianka19980329@mail.ru*

Детоксикация - удаление или нейтрализация токсичных веществ экзогенного и эндогенного происхождения, является важным механизмом поддержания химической резистентности, который представляет собой целый комплекс реакций, которые обеспечиваются функциональным взаимодействием нескольких систем, включающую в себя иммунную систему крови, монооксигеназную систему печени и выделительные системы экскреторных органов (ЖКТ, лёгкие, почки, кожа). При проявлении признаков «загрязнения» организма, необходимо провести детоксикацию по методам, которые делят на две группы: естественные и искусственные. Но при очищении организма необходимо учитывать составляющие, без соблюдения которых мы не добьёмся желательных результатов. Если обратить внимание на сигналы подаваемые организмом в начальных стадиях зашлакованности, то можно предотвратить развитие многих заболеваний. Полезная пища, здоровый образ жизни - эталон правильной работы органов, систем и всего организма в целом.

Ключевые слова: организм, детоксикация, симптомы, заболевания.

THE BASICS OF DETOXIFICATION...

Dombrovskaya D.M.

*Autonomous Non-Commercial Organization “Professional Educational Organization
medical college “Monada”, e-mail: dianka19980329@mail.ru*

Detoxification is the eliminating or neutralization of toxic substances of exogenous and endogenous origins, it is an important mechanism of organism chemical resistance maintenance representing range of reactions provided by the functional cooperation of several systems including blood immune system, liver monoxygenase system and discharge system of excretory organs (gastrointestinal tract, lungs, kidneys, skin). If the symptoms of organism “pollution” appear it is necessary to conduct the detoxification according to the methods, which are divided in two groups: natural and artificial. But by detoxifying organism one may take into account the components without following which we won't achieve desired results. If one notices the organism signals at the initial stages of overloading with toxins one may prevent development of many diseases. The good food, healthy lifestyle is the sample of proper functioning of organs, systems and whole organism.

Keywords: organism, detoxification, symptoms, diseases.

О том, нужна ли организму помощь в детоксикации, учёные спорят между собой уже несколько лет. С одной стороны, он сам должен очищаться от всего лишнего. С другой стороны, в наш организм поступает столько шлаков и токсинов, что он сам не в состоянии с ними справиться.

Есть некоторые признаки того, что ваш организм нуждается в срочной чистке:

Запор приводит к налипанию шлаков вдоль ободочной стенки или в карманах толстой кишки.

Токсины замедляют обменные процессы и это приводит к увеличению массы тела.

Постоянное чувство усталости. Организм расщепляет пищу в пищеварительном тракте, чтобы получить питательные вещества, важные для производства энергии. Когда токсины собираются в ЖКТ, они замедляют переваривание пищи.

Проблемы с кожей. Кожа является вторичным органом организма, который отвечает за детоксикацию. Когда происходит перегрузка токсинов в кишечнике или печень

не в состоянии очиститься от токсинов, кожа пытается помочь вывести токсины из организма. Эта детоксикация проявляется в виде сыпи и потливости.

Головные боли и мигрени. Пищевые токсины атакуют центральную нервную систему и поселяются там. Эти токсины раздражают ткани нашего мозга, в результате чего мозг становится чувствительным. Поэтому, когда в наш мозг подаются сигналы на некоторые раздражители, это приводит к сильной боли в тканях нашего мозга. Это то, что мы обычно описываем, как мигрень.

Перепады настроения. Токсины, поступающие в наш организм вместе с пищевыми продуктами и добавками, сильно влияют на ваше настроение. Искусственные добавки - ксеноэстрогены мешают вырабатываться естественному эстрогену в организме, имитируя его. Это становится причиной перепадов настроения.

Плохой запах изо рта. Углеводы поступающие в ЖКТ вместе с пищей, распадаются на излишний сахар, который способствует росту

вредных бактерий. Эти бактерии выделяют токсины, которые откладываются в нашей пищеварительной системе и ротовой полости, вызывая тем самым неприятный запах.

Бессонница. Люди использующие мощные средства и освежители воздуха, содержащие свинец - в рабочих целях, могут страдать от бессонницы. Эти липофильные вещества быстро впитываются в кровь и достигают мозга, депонируются и приводят к нарушениям сна. Так как мозг выводит токсины из организма во время сна, бессонница препятствует выведению шлаков.

Однако перед этими болезненными и неприятными симптомами организм «подаёт сигналы загрязнения». Сигналы оповещают, о том, что он не справляется обрабатывать поступающие вредные вещества, продукты обмена, токсины, тяжёлые металлы.

Выделяют несколько стадий зашлакованности организма:

Первая стадия: шлаки накапливаются в крови, требуется больше сил, чтобы обезвредить токсины крови через печень и почки.

Вторая стадия: страдает серое вещество мозга, вызывая его расширение и сдавливая нервы, которые пронизывают мозг в результате - усталость с головной болью.

Третья стадия: аллергическая реакция - это естественная реакция организма, желающая спасти себя, и подающая тревожный сигнал - проверьте, что вы едите, как едите, и как освобождается ваш кишечник.

Четвёртая стадия: появляются кисты, полипы, камни, папилломы.

Пятая стадия: ожирение, ревматизм, блокировка соединительной ткани суставов и так далее.

Шестая стадия: сбой в работе нервной системы, что приводит к параличам.

Самой распространённой причиной загрязнения организма является переедание, а в частности перенасыщение организма белками, жирами и крахмалом. Неправильное сочетание продуктов питания, злоупотребление достаточно острыми или пряными блюдами, курение, алкоголь, наркотики, лекарственные препараты, воздух мегаполисов, который крайне загрязнён, недостаток солнечных лучей, и многое другое может стать причиной накопления шлаков в организме [2].

Одним из самых важных из факторов всё-таки является неправильное соотношение потребления пищи и её расходом, а так же выделение продуктов распада через кожу, лёгкие, кишечник и почки.

Когда наш организм оказывается засорённым шлаками выше нормы, это может приве-

сти к тому, что промежуточная ткань, а именно соединительная ткань, кровь, лимфоидные органы и гладкая мускулатура, будут закрыты (заблокированы), что в последствии приведёт к плохой работе или даже полному прекращению функций специфических клеток.

Шлаки накапливаются в жировой и костных тканях, в слаборботающих мышцах или вообще атрофированных, в межклеточной жидкости. Любые продукты, употребляемые в избытке для нашего организма, могут стать вредными и превратиться в токсины.

Факты указывают на то, что люди постоянно подвергаются действию вредных токсинов. Наше тело можно смело назвать совершенным творением, в нём продуманно всё и даже процессы самоочистки, однако и такой «безукоризненный механизм» даёт сбой.

В настоящее время остро встал вопрос о детоксикации организма. Это процесс, который применяется для помощи организму в очищении от токсинов и шлаков.

Несколько лет назад в США распространилась система «очистения организма, омоложения, снижения веса в домашних условиях». Она получила яркое название «детокс» (или детоксикация). Вначале казалось, что вот она, отличная система для оздоровления организма, улучшения функций органов и систем. Однако для некоторых эта тактика очищения организма показала не самые ожидаемые результаты, а напротив, повлекла за собой предрасположенность к развитию многих заболеваний.

Что же всё-таки этот за процесс под названием «детоксикация»?

Детоксикация - обезвреживание токсичных веществ экзогенного и эндогенного происхождения, важнейший механизм поддержания химической резистентности, который представляет собой целый комплекс биохимических и биофизических реакций, которые обеспечиваются функциональным взаимодействием нескольких систем, включающих иммунную систему крови, монооксигеназную систему печени и выделительные системы экскреторных органов (ЖКТ, лёгкие, почки, кожа).

Есть различные методы очистки организма, которые делят на две большие группы: естественные и искусственные. К естественным методам относятся (все способы заставить природные системы организма работать с максимальной силой для выведения токсинов -печень, почки, кишечник, лёгкие и иммунная система): рвота; промывание желудка; применение сорбентов и слабительных; форсированный диурез[1].

Методы активной (искусственной) детоксикации - помощь организму путём подключения аппаратов, фильтрующих и очищающих кровь, плазму и лимфу, а также использование особых препаратов – антидотов[3], благодаря которым токсины выводятся из организма или обезвреживаются, теряя свою активность: гипервентиляция лёгких; перитонеальный (брюшинный) диализ; переливание крови; гемодиализ; плазмасорбция; применение антидотов. Необходимо учитывать составляющие, без которых весь запланированный комплекс по улучшению личного здоровья пройдёт без желательных результатов. Вот некоторые принципы, которых следует придерживаться во время выведения шлаков и токсинов из организма:

1. Правильный питьевой режим. Во время очистки организма следует отказаться от газированных напитков, алкоголя, крепкого чая. Пить нужно свежевыжатые соки из томатов, огурцов, моркови, сельдерея, а также зелёный чай без сахара.

2. Движение. Чтобы улучшить перистальтику кишечника, следует выполнять по утрам небольшую зарядку. Это также благотворно отразится на обменных процессах. Очиститься быстрее организму помогут и пешие прогулки на свежем воздухе, специально для которых рекомендуется приобрести удобную обувь.

3. Отдых. Нельзя доводить организм до истощения так, чтобы под конец дня не просто засыпать, а отключаться практически моментально. Ложиться спать желательно до 23.00. Отдыхать следует не меньше 8 часов. Утро полезно начинать с контрастного душа.

4. Питание. На весь период детоксикации из рациона следует вычеркнуть пищу с усилителями вкуса и ароматическими

добавками, жирные, жареные, копчёные блюда, кондитерские изделия, соль, сахар. В салаты, супы и кефир нужно добавлять клетчатку, которую нужно потреблять по 1-2 ложки в день. Тем, кто страдает болезнями желудочно-кишечного тракта можно заменить сырые овощи тушеными, а фрукты есть в запечённом виде.

Соблюдая все правила очистки организма, через некоторый период времени получим ожидаемый исход детоксикации. А также, внимательное отношение к своему организму залог естественного процесса детоксикации. И тогда не придётся прибегать к принудительному очищению, а все органы будут работать на благо здорового тела и духа.

Очищение может привести к неприятным симптомам. Отнеситесь к этому что спокойно — идёт процесс восстановления. Проведением искусственной детоксикации должен заниматься опытный врач. Он подберёт нужный метод промывки организма, назначит дозировку и, которые необходимо использовать для лечения. Грамотно проведённое лечение под контролем не даст никаких осложнений и правильно очистит организм от токсинов, шлаков или алкоголя[4].

«Здоровье — это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и жертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной» (М. Монтень).

Список литературы

1. А.Я. Кобзар «Фармакогнозия в медицині», 2007.-544с.
2. Крайдашенко О.В., Купновицкая И.Г, Клищ И.Н. «Фармакотерапия», 2013.-536 с
3. Машковский М.Д. Лекарственные средства. Издание пятнадцатое. - М.: Новая волна, 2007. т. 1-2. – 1206 с.
4. Д.А. Харкевич « Фармакология», 2006. -736с.:ил.