

П. АЧ. АЦ. ЕЯ

Исследования М. Б.

# ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

*для красоты  
и здоровья*



# **Михаил Борисович Ингерлейб**

## **Очищение организма**

### **для красоты и здоровья**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=2771485](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2771485)*

*Очищение организма для красоты и здоровья / М.Б. Ингерлейб.: Феникс;*

*Ростов н/Д; 2011*

*ISBN 978-5-222-18054-9*

### **Аннотация**

В этой небольшой книге вы найдете удивительно полное изложение системы очисток организма для сохранения красоты и здоровья. Система опирается на многолетний практический опыт автора и позволит вам без напряжения и «угрюмого подвига» преумножить один из самых ценных даров человеку – его здоровье, стать стройнее, моложе, приобрести свежую и упругую кожу. Особенно интересно, что кроме практических рецептов и описания методов, каждый раздел системы сопровождается ясным разъяснением того, «что, почему и как». Это понимание механизмов очищения позволит читателю не только копировать изложенный в книге авторский метод, но и подходить к процессу СОЗИДАНИЯ собственного здоровья и красоты гибко и творчески. Данная книга не является учебным пособием по медицине. При возникновении вопросов, связанных с

применением описанных методик или диагностикой вашего состояния, обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

# Содержание

Введение	5
Часть 1	9
Глава 1	9
Определимся в понятиях	10
Стресс, здоровье и его количество	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Михаил Борисович Ингерлейб**

## **Очищение организма для красоты и здоровья**

### **Введение**

В этой книге мы расскажем о простых, безопасных и эффективных методах очистки организма, без которых невозможны никакие серьезные и систематические успехи в деле СОЗИДАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ. В изложении мы будем опираться на давно и широкоизвестные физиологические механизмы и возможности нашего тела и организма, которые доступны каждому из нас.

Начнем с того, что словосочетание «очищение организма» в наше время стало привычным выражением при разборе практически любой темы, связанной с человеческим здоровьем. Настолько привычным, что зачастую мы даже не задумываемся, что конкретно имеется в виду при речи об очищении – какие цели ставим, какие методы применяем, каких результатов ожидаем и хотим добиться...

И поэтому слово «очищение» принимает для нас некий

волшебный, магический смысл – и мы ждем от процедур, называемых «очищение организма», совершенно волшебного эффекта.

Эта вера в «волшебную силу очищения» активно эксплуатируется как искренними энтузиастами оздоровления организма и здорового образа жизни, так и всякого рода убежденными шарлатанами и обманутыми людьми из MLM-контор, а также – коммерчески успешными лидерами антимедицины, ратующими за «оздоровление естественным путем и естественными продуктами» – например, питием мочи. На этой же «ниве» «пасутся» псевдокосметологи, предлагающие сверхинновационные технологии омоложения организма и «эффективные борцы» с лишним весом. «Псевдокосметологами» я называю их потому, что подобная деятельность отрицает корень «логос» – «наука» – в названии науки о красоте. Самоназвание «косметологи» этими «новаторами» присвоено незаслуженно и только обижает уважаемых профессионалов косметологии, которые в своей работе опираются на действительно научные факты и разработки. Все эти «альтернативные оздоровители» – честные и не очень – для очищения организма изобретают самые разнообразные методы, временами своей изощренностью превосходящие пытки инквизиции. При этом результаты подобного «очищения» проверить или объективно подтвердить невозможно ничем, кроме личного авторитета авторов метода – а для пущей убедительности изобретаются еще и некие «сек-

ретные» физиологические механизмы, опять же никому кроме автора метода не известные.

Ситуация усугубляется еще и тем, что представители официальной медицины стараются в большинстве случаев дистанцироваться от этой темы. Врачи чаще всего придерживаются позиции, что «у организма есть отшлифованные эволюцией весьма совершенные выделительные системы – и не надо без необходимости вмешиваться в их работу».

С другой стороны, официальные и уважаемые медицинские учреждения практикуют и рекламируют на рынке медицинских услуг такие аппаратно-обеспеченные и серьезные методы, как гемосорбция или УФ-облучение крови, которые по сути своей являются тоже методами очищения внутренней среды организма. Только эти методы сложны, опасны и имеют четко прописанные показания и противопоказания. В отличие от «хорошо забытых» методов очищения организма, зачастую насчитывающих уже многие века...

Другими словами, официальная медицинская наука вовсе не торопится знакомить обычного человека – потенциального потребителя медицинских услуг – с дешевыми и доступными методами сохранения собственного здоровья. И это легко объяснить.

Действующей системе официальной медицины ВЫГОДНО существование целого «цеха» околomedicalных шарлатанов, которые снабжают врачей «запущенными» пациентами, из которых потом можно «качать» деньги лучше, чем

из нефтяной скважины. Точно так же нашей системе медицины **ВЫГОДНО** отсутствие у людей более-менее цельных и научных знаний о собственном здоровье и основных принципах его сохранения. С точки зрения современного «коммерческого» врача, рассматривающего медицину как «сферу услуг», лучший пациент – это тот, который нуждается в постоянной помощи врача, но при этом еще сохраняет достаточно сил, чтобы зарабатывать деньги и относить их врачу и в аптеку. Ни подобный врач, ни фармацевт **НЕ ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ** в здоровье каждого отдельного человека, **НЕ ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ** в его **ИЗЛЕЧЕНИИ** и **СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**. Всем им нужен «хронический больной» – который регулярно покупает лекарства и ходит к врачу...

Спасение утопающих – как обычно! – дело рук самих утопающих.



# **Часть 1**

## **Чистота – залог здоровья**

*Жизнь может дать только одно облегчение –  
кишечника.  
Дж. Оруэлл*

### **Глава 1**

#### **Мифы о «шлаках» и правда о токсинах**

Начиная любой серьезный разговор о здоровье, необходимо в первую очередь избавиться от любой «мифологической» информации – и опираться на факты. Это касается как объективного представления о состоянии собственного организма и «запасах здоровья», так и четкой информации о процессах, сопровождающих любые оздоровительные процедуры. Информация любого другого качества подвергает ваше здоровье риску. Поэтому в данной книге автор излагает либо факты на уровне учебника физиологии человека – либо методики и способы, проверенные многолетним опытом. Теоретическая часть книги будет незначительной – но ее надо обязательно прочесть. Это вовсе не «дань уважения»

автору, собравшему интересные факты. Просто для того, чтобы нормально взаимодействовать со своим организмом, надо банально ПОНИМАТЬ, что в нем происходит в тот или иной момент, куда направлены «усилия» организма и не противоречит ли это «направление» тем действиям, которые вы предпринимаете сознательно.

Давно уже не секрет, что бывают ситуации, когда действия нашей головы и всего остального организма откровенно противоречат друг другу – и в результате вредят нашему здоровью. Теоретическая подготовка нужна для того, чтобы избежать ситуации «лебедь, рак и щука».

## **Определимся в понятиях**

Для начала нам необходимо прояснить, какой смысл обычно вкладывается в слова «шлаки», «очищение», «зашлаковывание организма».

По большому счету, термин «шлаки» НИКАКОГО отношения к деятельности нашего организма не имеет. Изначально «шлаком» называлась пустая порода, всплывавшая на поверхности расплавленного металла. Использование этого слова в отношении организма явилось прекрасным рекламным ходом «оздоровителей», а затем и профессиональных рекламщиков из «Гербалайфа» и ему подобных. На сегодняшний день мнение врачей официальной медицины однозначно: «шлаки – это выдумка маркетологов».

Надо сказать, что и многие серьезные специалисты альтернативной медицины в последние годы отрешаются от банального понимания «зашлаковки» организма. И если в начале 2000-х годов такой серьезный практик как Е. Щадилов писал, что «шлаки надо понимать как «конкременты» – т. е. фактически проводил знак равенства между «зашлаковкой организма» и разного рода «каменными болезнями» (почечными камнями, камнями желчного пузыря, каловыми камнями), то в более поздних своих книгах он был склонен рассматривать шлаки как жидкие или растворимые химические вещества, чуждые организму и оказывающие на организм вредное влияние. Подобное понимание более четко передается термином «токсин» – яд. И сама теория гомотоксикоза – самоотравления организма в результате биотрансформации попадающих внутрь лекарственных и других химических веществ – достаточно проработана и связывается с именем Хайнса-Хайнрика Рекевега – основоположника антигомотоксической медицины. В результате сейчас стало более модно говорить не об очистке организма, а об удалении токсинов – детоксикации. И подобная эволюция взглядов характерна для большинства специалистов, обращающихся к теме очищения организма. Здесь есть еще одна – и тоже маркетинговая – составляющая. Термин «детоксикация» позволил активно выдвинуться на рынок «очисток» ряду предприимчивых представителей официальной медицины. И сейчас во многих медицинских учреждениях мож-

но найти предложение «детоксикации организма» – причем подразумевать это может что угодно – от снятия запоя и похмельного синдрома до сифонных клизм и гидроколонотерапии.

При этом с токсинами сейчас связывается не только развитие многих заболеваний, снижение иммунитета, синдром хронической усталости и ряд других состояний, связанных с потерей организмом «количества здоровья», – но даже и ожирение. Объясняется это тем, что организм из жировой ткани создает «свалку отходов», спасая себя тем самым от отравления. Чем больше отходов – тем больше свалка, чем больше свалка – тем толще слой сала. Оригинальная теория, основная ценность которой в том, что людям с ожирением она дает «внутреннюю убежденность» в том, что им надо просто смириться с наличием полноты.

Несмотря на некоторые логические нестыковки *теории гомотоксикоза*, она на сегодняшний день представляет нам достаточно удобную и наглядную модель происходящих в организме процессов. Термин «токсин» – яд – тоже дает наглядное и ясное понимание действия «ненужных» веществ на организм. При этом надо помнить, что не все «яды-токсины» приходят в организм снаружи: так, один из самых опасных для нервных клеток ядов – мочевины – образуется в нашем организме в процессе нормального распада белков. А спасает нас от отравления этим ядом обычная и нормальная деятельность почек.

Единственная серьезная претензия к теории гомотоксикоза в том, что она не описывает и не учитывает все процессы, происходящие в «загрязненном организме», и не все эти процессы развиваются по механизму отравления. Тем не менее, для удобства читателя, дальше по ходу книги мы будем чаще всего пользоваться термином «эндотоксины» – внутренние токсины, говоря об общем действии на организм целого ряда веществ, возникающих по разным причинам:

- в результате биотрансформации лекарств, химических красителей, «идентичных натуральным» ароматизаторов, усилителей вкуса, заменителей сахара, консервантов и прочей «химии»;
- в результате частичного или неполного окисления (разложения) гормонов, ферментов и других биологически активных веществ нашего «собственного производства»;
- в результате деятельности сапрофитных, паразитных и болезнетворных микроорганизмов, простейших и многоклеточных паразитов, которые присутствуют в КАЖДОМ из нас;
- в результате неэффективной деятельности наших «штатных» систем выделения, которые по тем или иным причинам не справляются с удалением «стандартных» – физиологически закономерных – продуктов обмена и жизнедеятельности нашего организма. Кроме прямого отравляющего – токсического – действия этих веществ, надо не упускать из виду и другие «приятные эффекты» их присутствия в организме:

- нарушение текучести крови (ее реологических свойств), слипание эритроцитов и тромбоцитов, снижение эффективности транспортировки кислорода и питательных веществ, повышенное и болезнетворное тромбообразование;

- изменение внутренней реакции жидкостных сред, ведущее к выпадению солей (образованию камней) в полостях тела и суставах, возникновению воспалительных реакций, истощающих восстановительные ресурсы человеческого организма, затруднению нормальной работы многих ферментов и гормонов (которые привыкли работать в очень узком диапазоне изменения кислотно-щелочных показателей (рН) среды);

- спазм сосудов микроциркуляторного русла (в которых происходит **ОСНОВНОЙ** обмен между кровью и тканями кислородом, питательными веществами и продуктами обмена), в результате чего страдает **ВСЬ** организм;

- замедление и нарушение процесса «смены поколений» клеток нашего тела (причем раковые опухоли являются крайним выражением этих нарушений). Это только самые грубые и очевидные механизмы, через которые загрязнение организма лишает нас здоровья и способностей справляться со стрессами нашей повседневной жизни. Если вам нужны еще какие-то – более веские – доводы в пользу борьбы со «шлаками», «эндотоксинами» и просто мусором в нашем организме, то их у меня просто нет. Если вы не хотите жить долго и полноценно – то никакие доводы тут не помогут.

# Стресс, здоровье и его количество

Работая на семинарах с живой аудиторией, я давно пользуюсь отработанным приемом – чтобы заставить аудиторию НАЧАТЬ думать, надо обратить внимание людей на простое и очевидное понятие. Например, «здоровье».

Как только мы пытаемся определить здоровье не через отсутствие болезней, а через что-нибудь более положительное – мы тут же испытываем затруднения с выбором слов. И не нужно этого стесняться – у ученых во всем мире это получается тоже не очень хорошо. Самым известным на сегодняшний день является определение здоровья, данное экспертами ВОЗ в 80-е годы XX века, где *здоровье определяется как устойчивое состояние полного физического, эмоционального и социального благополучия*. Красивое определение – одна только проблема: исходя из такого взгляда на здоровье, мы просто не найдем здоровых людей. НИКТО не пребывает в постоянном состоянии благополучия. Живой человек постоянно колеблется между разными полюсами эмоционального состояния, между оптимизмом и отчаянием, между успехом и тяжелым трудом, между усталостью и потребностью в деятельности.

И именно потому, что первое приведенное нами определение не отражает изменчивости и динамичности процесса жизни, были предприняты попытки определить здоровье как

способность сохранять *привычное* удовлетворительное самочувствие и достаточную работоспособность в условиях привычных изменений среды обитания и образа жизни. Впоследствии подобная точка зрения несколько усовершенствовалась и приобрела большую академическую ясность: *здоровье – это способность организма успешно адаптироваться (приспосабливаться) к внешним, внутренним и социальным изменениям в рамках привычной среды обитания.*



# 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.