Автор: admin
22.06.2014 23:39 -

Очищение организма: необходимость или «промывание мозгов»?

Не могу обойти своим вниманием тему очищения организма. Все сейчас дико помешаны на чистках (кишечника, в первую очередь, затем почек и печени). Чтобы похудеть, мол, сначала нужно избавиться от страшных шлаков, а иначе – ну просто никак. И вообще, всем нам срочно надо чиститься, а то шлаки придут и задавят. Ой, боюсь, боюсь! И как это, интересно, еще выжили наши отцы и деды, нечищенные-то, ведь раньше о чистках никто и не знал.

Ответственно заявляю – можете не переживать. Человеческий организм – это настолько совершенная, самонастраивающаяся, самоочищающаяся система, что если бы это было не так, эти самые шлаки нас давно бы задавили. Ведь мы живем в городах с тяжелой экологией, а кто-то еще и курит по 2 пачки в день. Тем не менее, в Центральном округе Москвы долгожителей зарегистрировано больше по сравнению с другими округами, хотя это самый неблагоприятный в плане экологии район.

Кстати, об экологии. Жители крупных городов, действительно, дышат воздухом, отравленным выхлопными газами, которые насыщенны тяжелыми металлами, такими, как свинец. Тяжелым металлам свойственно накапливаться в организме и вызывать тяжелые поражения внутренних органов, передающиеся по наследству. На первый взгляд может показаться, что все мы – жители крупных городов – обречены. Что же, получается, выхода нет?

Выход есть. Если кто помнит или слышал, раньше на вредном производстве давали бесплатно молоко. Даже пошла с того времени поговорка: «Мне за вредность молоко нужно давать». А все не случайно. Дело в том, что кальций, содержащийся в молочных продуктах, связывает молекулы тяжелых металлов и выводит их из человеческого организма. Следовательно, если в вашем ежедневном рационе присутствуют молочнокислые продукты (кефир, творог), то вы защищены.

Считаю, что среднестатистическому, относительно здоровому человеку какие-то специальные методы очищения организма не нужны. Зато существуют естественные способы очищения организма, такие, как баня, сауна, регулярные физические нагрузки. Кому что, каждый выбирает по своему вкусу.

Когда мы выполняем упражнения или бегаем, или плаваем – что угодно, наше кровообращение усиливается, мышцы работают как насосы: сначала кровь в них нагнетается, затем выдавливается. Таким образом, наши сосуды сами собой очищаются, хорошо промывается при этом печень, которая усиленно прокачивает кровь. Все это особенно необходимо тем людям, у кого сидячая работа.

Теперь – о работе кишечника. Это очень важно для нормального обмена веществ. По моим наблюдениям, люди, ведущие малоподвижный образ жизни, часто испытывают проблемы со своевременным опорожнением кишечника. Если и вы в их числе, то я бы порекомендовала 2-3 раза в неделю качать пресс, – сразу же увидите разницу: все станет происходить регулярно, прямо по часам. Проверено. Плюс к этому я включаю в свой дневной рацион кефир, бананы и грецкие орехи – они также нормализуют работу кишечника. А раз так, то необходимость в очищении кишечника отпадает.

Для очищения сосудов включайте в свой ежедневный рацион морепродукты, либо рыбий жир и продукты, содержащие антиоксиданты (это различные фрукты и овощи). Особенно цитрусовые, черную смородину и все, что содержит витамин С, так как он укрепляет стенки сосудов.

Рекордсменами же по содержанию антиоксидантов являются какао, зеленый чай и красное вино. Я не призываю всех пить красное вино, так как, во-первых, можно подсесть, во-вторых, имеются в виду вина достаточно хорошего качества, что, конечно же, недешево. Но первые два варианта вполне доступны.

Напоследок скажу, что все вышеперечисленное нужно делать в течение всей своей жизни, нужно просто сделать это своими привычками, чтобы соблюдение этих простых правил было для вас таким же естественным делом, как чистить зубы.

Вот вам и все очищение. Как видите, все очень просто, было бы желание.

Автор - **Майя Берестова**
Источник