***«Ваше здоровье – в ваших руках»***

**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 одномоментно, человек бы просто не выжил.
3. По данным Королевской Медицинской Академии Великобритании 95% болезней и недомоганий 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 поражениям органов и систем организма.

|  |
| --- |
| **Основные причины хронической интоксикации** |
| Токсины, поступающие извне | Токсины, образующиеся внутри организма |
| **отравление тяжелыми металлами:** *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.* | **нарушение обмена при различных заболеваниях и образование в избыточном количестве токсических веществ** *(молочной кислоты, фенолов, мочевины, креатинина, кетоновых тел, билирубина и т.д.)* |
| **токсины, выделяемые патогенными организмами:** *вирусами, бактериями, грибами, простейшими, гельминтами* | **негативное воздействие условно-патогенной микрофлоры** |
| **лекарственные препараты, алкоголь, табак, наркотические вещества** | **Дисбактериоз** *(процессы гниения и брожения)* |
| **Химикаты** *(инсектициды, пестициды, накапливаемые растениями и содержащиеся, как правило, в продовольствии), бытовые и парфюмерные средства, консерванты и др.* | *травмы, ожоги*  |
| *несоблюдение питьевого режима и принципов питания* | *злокачественные новообразования* |

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:**

###  *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.**

### *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.

### *****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.

### 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.

***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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Названиепоста | 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 Святок | 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 cреды 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 можжевеловым 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 В12, 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 дикие 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.