

## Говорим — шлаки, подразумеваем — токсины

Процедуры очищения от шлаков — мало кто задумывается, что под этим подразумевается. Проблема в том, что под одним названием предлагаются совершенно разные по сути услуги, вплоть до очищения буквально всего — от крови до кишечника.

Так что же такое «шлаки» и как с ними бороться? На эту тему мы беседуем с иркутским врачом-терапевтом Николаем Черниговым.

### — Николай Васильевич, что такое шлаки? Откуда они берутся в организме?

— Вообще, к термину «шлаки» у меня отношение неоднозначное. Он весьма популярен в литературе по натуральным средствам оздоровления. Существует множество методик, позволяющих выводить шлаки из организма. А вот что же это такое — шлаки, толком никто не знает. В медицинских справочниках ответа на этот вопрос не найти. Ни одна клиническая лаборатория мира шлаков ещё не обнаружила. Скорее всего, это чисто языковой термин, позволяющий давать определение практически всему, что считается в нашем организме ненужным и что необходимо из него вывести. Естественно, по отдельности у каждого составляющего из этого «ненужного» есть свои медицинские имена (например, каловые массы, токсины и т.д.), а потому очень часто словом «шлаки» пользуются, во-первых, для прикрытия некоторой медицинской необразованности и, во-вторых, для придания звучности рекламным посылам (например, чай для похудения согласно рекламе выводят шлаки). В медицине же есть понятия «токсин», «интоксикация», а также «детоксикация» (выведение токсинов из организма).

### — А что служит причиной засорения организма?

— Все знают, что наш организм подвержен загрязнению токсическими веществами от экологии, различных лекарств, неочищенной воды и не всегда полезной пищи. Дело в том, что различные питательные вещества, попадающие в организм, в результате химических превращений окисляются. Другими словами, распадаются на более простые. Освобождающаяся при этом энергия используется организмом, а окислившиеся вещества с лёгкостью выводятся. Но, по разным причинам, полного расщепления (окисления) всех веществ не происходит. Вот недоокислённые вещества и называются шлаками. Они уже с трудом выводятся из организма. Со временем могут накапливаться в больших количествах и отравлять организм. Одной из главных причин накопления шлаков является переизбыток, перенасыщение белками, животными жирами, крахмалами. К загрязнению приводят также неправильное сочетание продуктов, злоупотребление острыми, пряными блюдами, интоксикация алкоголем, табаком, наркотиками, лекарственными препаратами. Негативное влияние оказывают загрязнённый воздух, недостаточный поток солнечных лучей и т.д. Но важнейшим фактором при этом является дисбаланс — пищи потребляется больше, чем необходимо для выработки энергии, при этом продукты распада плохо выводятся через лёгкие, почки, кожу, кишечник.

### — Получается, что в организме каждого человека накапливаются токсины?

— Да, от токсинов страдают даже те люди, которые ведут здоровый образ жизни, не пьют и не курят. Как бы мы ответственно ни относились к своему здоровью, мы не можем полностью уберечь себя от смога и выхлопных газов, употребления лекарств и пищи с содержанием консервантов, красителей и ароматизаторов. Пока система защиты организма справляется с потоком токсинов, попадающих в наш организм с загрязнённым воздухом, водой и продуктами питания, — человек здоров. Но возможности защитной системы не безграничны. На определённом этапе организм перестаёт самостоятельно справляться с такой агрессией и теряет способность восстанавливать своё первоначальное состояние, что приводит к различным болезням и скоротечному преждевременному старению.

— Николай Васильевич, сейчас издаётся очень много литературы по народной медицине, выходят различные телепередачи, в которых людям советуют, как излечиться от того или иного недуга. А как вы относитесь к народным средствам?

— Я, как врач, к народной медицине отношусь осторожно. К примеру, одно время для очищения в народе пропагандировали уринотерапию. Я не понимаю, как можно пить продукт распада собственного организма. Этот метод основан на том, что моча воспринимается организмом как яд, который немедленно надо вывести. При этом якобы идёт очищение от шлаков. В результате страдает печень — наш основной фильтр. Организм человека — это самый сложный механизм, поэтому прежде чем применять какие-то методики и заниматься самолечением, обязательно нужно проконсультироваться с врачом.

#### — Сегодня очень модно оздоравливаться с помощью лечебного голодания.

— Голодание я не приемлю, лучше делать разгрузочные дни — кушать одни фрукты или овощи. Любая диета должна соответствовать принципам рационального питания. Для нормальной жизнедеятельности нужно в меру покушать, чтобы получить необходимую энергию. Когда человек в течение нескольких дней не потребляет пищу, его железы внутренней секреции не работают и начинают атрофироваться.

Если внимательно прочитать книги по голоданию, ознакомиться с восторженными отзывами людей, практикующих голодание в домашних условиях, то может сложиться обманчивое впечатление, что это очень лёгкий и приятный метод лечения. Некоторые энтузиасты метода считают, что голоданием можно вылечить любое заболевание. Но в действительности всё обстоит гораздо сложнее. Полное голодание должно проводиться только по назначению и под наблюдением врача. Существуют определённые правила при проведении голодания, несоблюдение либо игнорирование которых может привести к плачевным результатам и серьёзным последствиям. К примеру, лечебное голодание требует постепенного выхода вне зависимости от того, какой срок оно продолжалось. Лучше всего выходить из голодания столько же дней, сколько само голодание длилось. После завершения нужно воздержаться от мяса и рыбы, молока, сыра и масла, а также от орехов и семян. Желательно в первые дни после лечебного голодания отдать предпочтение овощным отварам (картофельному, капустному, кабачковому) или крупяным (особенно — овсяному). Полезно добавить к ежедневному рациону овощные или фруктовые соки с мякотью. Главная задача этого периода — восстановление нормальной перистальтики кишечника.

Автор: Екатерина Митрофанова © АИФ в Восточной Сибири ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 2756 27.11.2008, 19:53  
👤 227

URL: <https://babr24.com/?ADE=48945> Bytes: 6078 / 6043 [Версия для печати](#) [Скачать PDF](#)

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](https://t.me/@kras24_link_bot)  
эл.почта: [krsyar.babr@gmail.com](mailto:krsyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](https://t.me/@nsk24_link_bot)  
эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](https://t.me/@tomsk24_link_bot)  
эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: [@babrobot\\_bot](https://t.me/@babrobot_bot)  
эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)