

Шлаки - выдумка маркетологов

"Произведу чистку организма. Быстро. Недорого". Такими маразматическими на первый взгляд объявлениями пестрят многие газеты. И народ откликается: кому ж не хочется обрести обещанную легкость во всем теле. А может, действительно во всех телесных недугах виноваты они, эти загадочные, невидимые глазу шлаки?

Как раз в этом нас настойчиво убеждают с экранов телевизоров заботливые врачеватели в белых халатах. Вот только бы представить себе воочию, что это за гадость такая и как она выглядит. Многие до сих пор уверены, что это подкожный жирок.

Из опроса коммерческих клиник выяснилось, что частные служители Гиппократы понимают под этим всего-навсего недопереваренные продукты жизнедеятельности, которые годами копятся в нашем организме. И тем самым затрудняют обмен веществ. А как следствие целый список хронических недугов - ожирение, всевозможные болезни пищеварительного тракта, остеохондроз, вегетативно-сосудистая дистония и прочие прелести неочищенной жизни. И со всем этим складом вторичных отходов вам вдруг предлагают расправиться одним махом - всего за 50-100 долларов. Довольно соблазнительно. Особенно для вечно занятых москвичей. Правда, под благозвучным названием процедуры "Очищение", как правило, скрывается банальная клизма. Но ведь важно не средство, а результат. Расстраивает другое: чуда исцеления не происходит. Очищение клизмой, увы, не избавляет от коллик, ожирения и других хронических проблем

Но, может, просто клизма неправильная или лучше сесть на диету, чтобы шлаки не возникали сами собой и не мешали жить?

Одним из сторонников борьбы со шлаками с помощью диет является исследователь в области правильного питания Владимир Никитин. Он выстроил целую теорию, по которой организм засоряют только недоокисленные соединения животного происхождения. Проще говоря, мясо-молочные продукты. У него, как и у поклонников клизм, все очень просто: становитесь вегетарианцами - и обмен веществ убыстрится с космической скоростью. Пища будет пролетать, как ракета. Не отягощая кишечник. И вы дольше останетесь молодым.

А ЧТО ДУМАЮТ ОБ ЭТОМ СПЕЦИАЛИСТЫ?

Доктор медицинских наук, академик Международной академии натуральных продуктов и биотехнологий, сотрудник Института питания РАМН Борис СУХАНОВ:

- Шлаки - это выдумки маркетологов. В медицине вообще нет такого понятия и никогда не было. Это миф. Потому что в организме от природы нет случайных "загрязнений". Не все знают, что пища переваривается не только в желудке, но большей частью - в кишечнике. Новомодные клизмы, к которым все чаще прибегают жертвы красоты, не помогают, а напротив, разрушают нашу отлаженную систему: выметают начисто всю микрофлору. А пациент радуется, что избавился от несуществующих шлаков. Любой образованный человек должен знать: продукты распада выводятся не только через кишечник, но также через пот, мочу, даже дыхание. Грубо вмешиваясь во внутренние процессы, мы их фактически разрушаем. Создаем полную разбалансировку организма. Безусловно, в коммерческом смысле шлаки - удобная страшилка для пациентов, которые хотят похудеть или выглядеть моложе.

За вывод из тела различных соединений отвечают пищевые волокна. Их в природе - 25, и все они должны присутствовать в нашем рационе. В лучшем случае мы с вами потребляем половину. А ведь они единственные спасители: как магниты притягивают к себе и транспортируют к выходу все, что в данный момент жизни не нужно организму. Включая соединения тяжелых металлов и токсины.

Многие путают пищевые волокна с витаминами. Это не одно и то же: витаминные комплексы помогают улучшить тонус, но никак не убыстряют внутренние процессы переработки. Хотя учтите: достаточно нехватки одного только витамина В, чтобы ваши углеводы полностью не перерабатывались и превращались в злополучные жиры.

Заблуждаются и те, кто считает, что обмен веществ улучшит раздельное питание. Якобы в желудке происходит застой, когда вместе встречаются такие продукты, как, например, мясо с картошкой. Господа, вас обманули. Эту теорию придумали еще в конце XIX века, и ее, между прочим, блестяще опроверг не кто иной, как знаменитый академик Павлов. Смысл заключается в том, что наш умный организм выделяет разные ферменты. Благодаря им одновременно перевариваются и углеводы, и белки.

Центры, которые обещают сбросить с вас 20 кило, делают деньги на ваших почках, которые в усиленном режиме выгонят всю воду из вашего организма. Так что не удивляйтесь, если после такой процедуры окажетесь на больничной койке.

Заведующий отделением Клиники лечебного питания НИИ питания РАМН Александр КОЧЕТКОВ:

- Ко мне каждый месяц приходят люди, ставшие жертвами очищения. И жалоб у них еще больше, чем до борьбы со шлаками. Когда людей пытаются убедить, что под воздействием каких-то чудо-препаратов у них что-то вышло и очистилось, мне становится грустно. Ведь пациентам не делают ни биохимического анализа крови, ни предварительного химического состава желчи. Все лекарства - банальные мочегонные, желчегонные и послабляющие средства, которые не устраняют первопричину плохого самочувствия. Знаю, что особенно популярен у борцов со шлаками так называемые тайские таблетки, гарантирующие моментальное похудение. Чистой воды шарлатанство! Между прочим, никто до сих пор не тестировал их в России и не знает, из чего они состоят.

Под воздействием шлаковой рекламной кампании многие упускают из вида действительно важную проблему: в нашем ослабленном организме чаще всего не накапливается что-то лишнее, а ощущается острый дефицит разных элементов. Исследования нашего Института питания показали, что огромное число москвичей страдает не просто авитаминозом, а гиповитаминозом. И мы должны это компенсировать. Сейчас, зимой, категорически опасно изводить себя диетами и слабительным. Если идея улучшить самочувствие не дает покоя, необходимо полное обследование. Сначала надо установить диагноз и лишь потом назначить лечение.

ДОБРЫЙ СОВЕТ:

Чтобы заставить организм работать "быстрее", добавьте в рацион брюссельскую или на худой конец белокочанную капусту, она содержат вещества идонолы, которые в 150 раз замедляют процессы метаболизма.

Автор: Ермакова Мария © Труд ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 7683 05.05.2009, 18:08 📄 251

URL: <https://babr24.com/?ADE=77423> Bytes: 6111 / 6093 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Ермакова
Мария.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24_link_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24_link_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24_link_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)