



Эта тема, без сомнения, относится к разряду немного пикантных. В нашем обществе не принято делиться с близкими, друзьями, даже врачами подобными проблемами. Можно пожаловаться на сердечные боли, на плохой сон, на высокое давление, в конце концов. Можно рассказать о метеозависимости и о пристрастии к наркотикам, но о проблемах с самым большим внутренним органом - ни-ни. Как-то неприлично, грязно, фи! Воспитание такое, в общем. Что-то, конечно, в этих предубеждениях есть. Особенно, если поинтересоваться кое-какими фактами.

Например, в кишечнике среднестатистического и относительно здорового человека может накопиться такое количество шлаков, что диву даешься! На черный день (который при таких раскладах по любому наступит) наш любимый хомяк (тело) может запасти до 30 килограммов непереваренных, сгнивших и затвердевших отходов. И все экономно, аккуратненько распихано по уголкам, по складочкам, в потаенные местечки припрятано - в пору родимый организм похвалить за рациональное использование вверенной территории! Лежит этот болезнетворный цемент, кишечник растягивает, паразитов различных вскармливает, здоровье подрывает, настроение ухудшает. Вредит, короче.

Ах, вы относитесь к той здравомыслящей части населения, которая скажет, что этого не может быть? Да, вы считаете, что наш организм - вершина творческих изысканий эволюции, он совершенен? И будете приводить веские доказательства - мол, если бы в работе внутренних органов были такие безобразные сбои, то человечество бы и мамонтов не пережило? Вернее, не переварило?

Конечно же, я с вами соглашусь! Ведь так приятно осознавать себя венцом творения! Только одна мыслишка не дает мне покоя: природа, когда создавала из австралопитека хомо сапиенса, как-то не учла, что у будущего хомо хватит сапиенса на то, чтобы жевать чипсики. А также трескать маргарины, заменители, эмульгаторы, подсластители и массу других высокотехнологичных ядов. И при этом дышать диоксидами свинца и пить мышьяк с хлором, правда, небольшими порциями. Но постоянно. Да-да, и про те пятнадцать бутылок пива и бутылку десертного красного на прошлой неделе природа тоже не в курсе. Если бы предусмотрительная природа обо всем этом подумала, она, конечно, снабдила бы наш организм многоуровневыми фильтрами и заменила бы

внутренние органы на их титановые аналоги. Ан нет, не подумала... И теперь нам расхлебывать результаты ее легкомыслия.

А результаты легкомыслия в особенно осязаемом виде скапливаются в кишечнике. И выкинуть их оттуда - задача любого человека, стремящегося к чистоте и порядку.

В общем, дорогие братья и сестры-шлаконосители, сейчас существует огромное количество способов очистки кишечника - с разным уровнем эффективности и безвредности.

Начнем, как водится, с болезных, то есть с медицины официальной. А она нам предлагает гидроколонотерапию.

Процедура, сразу скажу, не из дешевых и не из особенно полезных. Минусы на лицо: вместе со шлаками вымывается и драгоценная кишечная флора, восстановить которую - тяжкий и часто бесполезный труд. Поэтому к процедуре прибегать стоит тогда, когда флора и так уже, по-видимому, погибла от отравления токсинами. И лучше не злоупотреблять.

Суть: это очищение кишечника с помощью клизмы, только жидкость подается в больших объемах (до 60 литров) не в прямую кишку, а в толстый кишечник. Одновременно через специальный отводной наконечник содержимое толстого кишечника выводится в канализацию. Вместе с жидкостью из кишечника выходят накопившиеся на его стенках отложения каловых масс, токсины, шлаки. Процедура проводится в специальных клиниках, так как в домашних условиях выполнить такую очистку невозможно.

Авторские методики - под этим названием объединена не одна сотня идей различных целителей. Все они разные, общее у них только то, что их эффективность не доказана, не сертифицирована и сомнительна. Хотя, с другой стороны, вы всегда сможете найти человека, который вам расскажет, что именно эта методика уберегла его от лютой и неминуемой смерти. Очень условно, не внедряясь в имена и звания, можно выделить следующие направления:

- голодание;

- клизмление (пардон) всем, чем только возможно: уриной, соками, отварами трав, солевыми растворами, просто водой и не просто водой;

- диеты: чаще всего овощные-фруктовые;

- фитотерапия;

- интерпретация народных методов.

БАДы и иже с ними - наверное, каждый человек на наших широтах прошел увлечение очередной панацеей от очередного сетевика. В принципе, с БАДами ситуация совершенно не ясна - ни в плане сертификации, лицензий, ни в плане толка или вреда. Каждый раз, глотая какую-либо капсулку, имейте в виду: вы проводите над собой сложный химический эксперимент. Хотя, с другой стороны, БАДы - источники пищевых волокон и каких-нибудь полезных элементов растительного происхождения. И люди в них верят...

В общем, если видите, что вопрос с очисткой кишечника назрел, надо, конечно, что-то решать. Как действовать, зависит все же от вас и ваших предпочтений. Главное, начните чистить - результат будет.

Наталия Руденко