Title: Как выводятся соли и шлаки из организма

Description: Как выводятся соли и шлаки из организма, причины и симптомы зашлакованности, как помочь пораженным системам, этапы очищения организма, противопоказания к очистке

# Как выводятся соли и шлаки

Плохая экологическая обстановка, некачественная пища, загрязненная вода и несбалансированный режим труда и отдыха становятся причиной того, что организм начинает подавать тревожные сигналы. Органы и системы забиваются шлаками, токсинами, газами – и это копится из дня в день, нарушая работу всего организма. Для стабилизации работы требуется организовать правильное питание, активизировать физические нагрузки и избавится от токсических накоплений. Что выводит соли и шлаки, помогает телу полноценно функционировать, как очистить организм? Попробуем разобраться.

## Важность очистительных процедур для организма человека

Человеческое тело, подобно жилому дому, нуждается в генеральных уборках. Как мы выметаем из углов пыль и грязь, так и наше тело нуждается в очищении. Если организм страдает от зашлакованности, развиваются симптомы интоксикации, обостряются хронические заболевания или появляются новые хвори. Все труднее найти полностью здорового человека, каждый испытывает те или иные проблемы и страдает от нарушения в работе какого-либо органа. Человеку привычнее быть слабым и нездоровым, чем заняться очищением организма. Выведение солей из организма требует усилий.

На первых этапах загрязнения, здоровый ранее человек отмечает у себя новые неприятные проявления: постоянную усталость, немотивированное раздражение, упадок сил. При наличии пониженного аппетита в организм поступает меньшее количество питательных веществ и отмечается головная боль, сбои в работе органов пищеварительного тракта.

Следующий этап характеризуется неприятными ощущениями в суставах, появлением кожных высыпаний. Частота простудных заболеваний возрастает, человек легко поддается атакам вирусов и бактерий. Организм подает сигналы, важно только понять это.

Появление слизи в организме – следующий этап зашлакованности. Больной отмечает аллергические реакции, появляется хронический насморк, конъюнктивит, синусит. Происходит обострение хронических заболеваний.

На следующем этапе застойные явления отражаются в появлении избыточной массы тела, новообразованиях доброкачественного характера, росте количества родинок по телу, появлении папиллом и полипов.

Следующие проблемы нарастают и наступают на организм стремительно: патологии со стороны костной и нервной систем. Человек испытывает большое количество проблем со здоровьем. Если не предпринимаются меры по очистке, злокачественные новообразования становятся финалом зашлакованности.

Исходя из сказанного, стоит отметить, что при первых признаках нездоровья следует принимать меры. Ошибочно мнение о необходимости лечения того или иного ярко проявившегося заболевания – пока шлаки и токсины будут оставаться в организме, такая терапия не даст никакого результата. Их необходимо вывести из организма. Но если избавление от накопленного мусора начнется, организм и сам сможет подключить свои скрытые резервы по мере избавления от шлаков.

## Изменения в суставах – причина многих бед

Если раньше изменения в суставах настигало людей среднего и старшего возраста, то теперь все больше молодых замечают негативные изменения: хрящевая ткань теряет свои свойства, происходит отложение солей, потеря подвижности в той или иной мере и болевые проявления.

Одна из самых главных причин такого состояния – употребление нездоровой пищи, увлечение фастфудами, нарушение режима питания. Искусственная пища состоит из элементов, которые не могут усвоиться организмом, трансформируются в неорганические соединения и откладываются в суставах, органах. Химический состав отложений неоднородный и зависит от места дислокации: в верхних отделах тела откладываются фосфатные соли, а в нижних – уратные. Щелочные соли провоцируют развитие остеохондроза, уратные соли провоцируют развитие подагры. Мышцы наполняются оксалатными солями после того, как костная система ними переполнена. В таком случае остеопороз – естественное явление при зашлакованности организма.

Выявить химический состав камня возможно без обращения к специалистам, для этого необходимо собрать утреннюю мочу в стеклянную банку и выдержать сутки. При появлении белого осадка можно утверждать, что это кальциевые щелочные соли. В случае нароста кристаллов темно-красного цвета понятно, что химический состав соли – уратный. При образовании красных и черных кристаллов одновременно, можно сделать вывод об оксалатной природе солей. Их необходимо выводить из организма как можно быстрее.

## Очищение организма: как и когда

Как уже упоминалось, при зашлакованности организма человек отмечает упадок сил, раздражительности, усиление головных болей. Уже на этой стадии необходимо задуматься, как и чем помочь организму. Мудрая природа все устроила так, что при наличии в организме ненужных вредных веществ срабатывает система самозащиты. Это проявляется в таких симптомах: снижение аппетита или отвращение к некоторой пище, увеличение потребности в воде, необходимость психологического и физического отдыха. Таким образом организм настраивается на выполнение важнейшей миссии на данном этапе – выведению шлаков.

И хотя врачи утверждают, что правило трех «С» поможет избежать зашлакованности, на данном этапе развития общества этот закон срабатывает не всегда. Самоконтроль, самосовершенствование и самоограничения помогут избежать зашлакованности не всегда: плохая экологическая ситуация, ненатуральная пища оказывают негативное воздействие и становятся причиной загрязнения органов и систем. Исходя из этого, в очищении организма нуждаются время от времени все люди.

## Подготовительные мероприятия по очистке организма

Чтобы очистка организма прошла, как и запланировано, с высоким результатом, необходимо правильно подготовить свое тело. Существуют различные способы удаления вредных компонентов из организма, щадящие и ударные. Жесткие варианты не всегда безопасны для здоровья, поэтому лучше не увлекаться такими способами. Мягкие очистительные мероприятия позволят удалить вредные накопления без удара по здоровью и без стрессов. Но независимо от варианта чистки, необходимо обязательно получить консультацию врача. Это позволит исключить скрытые противопоказания. Чистка организма противопоказана при многих нарушениях здоровья:

* сахарный диабет;
* злокачественные новообразования;
* некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы;
* почечная недостаточность хронического характера;
* гастрит;
* язвенные заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки;
* период ожидания ребенка.

При условии, что доктор не запрещает проведение чистки, можно начинать подготовительные процедуры.

Главное условие – пересмотр гастрономических привычек и переход на облегченный рацион. Чтобы запустить механизм самоочистки, необходимо свести до минимума употребление рыбы, мясной продукции, молочных продуктов, пищи на основе рафинированных ингредиентов. При этом увеличивают употребление растительных продуктов: овощные культуры, фрукты, свежеприготовленные соки, орехи, цельнозерновые крупы, нерафинированное масло, фито чаи.

Рекомендуется выпивать большое количество жидкости и добавлять в пищу специи с согревающим эффектом. Но здесь необходимо найти золотую середину, специи должны разогреть тело, но не возбудить аппетит.

Диетологи рекомендуют вводить в рацион кисломолочные продукты, квашенные овощи.

Если нет противопоказаний, на данном этапе очень эффективно посещение сауны или бани. Организм начинает выводить токсические накопления через кожу, поры открываются и очищаются. Можно также принимать горячие ванны, по двадцать-тридцать минут. Контрастные процедуры также помогают активизироваться и становятся стартовым механизмом к запуску скрытых резервов организма.

## Очищение организма от солей и шлаков

Очищение организма должно проводится в определенной последовательности, только в таком случае достигается необходимый результат. Очередность проведения процедур по чистке состоит из таких этапов:

* избавление кишечника от шлаковых накоплений;
* чистка печени;
* удаление ядов из желудка;
* удаление вредных веществ из почек;
* очищение сосудов;
* очистка суставов.

Некоторые этапы объединяются и производится одновременное очищение нескольких органов. Например, сначала очищают желудок, кишечник, легкие и печень. После этого работают над почками, кровью, лимфой, сосудами и кожей. В последнюю очередь производится очищение суставов и соединительной ткани.

## Особенности очищения желудка и кишечника

Очистка кишечника необходима в случае попадания в организм некачественных продуктов питания, ядовитых или токсических веществ. Желудок следует очистить, чтобы предотвратить попадание вредных компонентов дальше - в кишечник и в кровь. Необходимо выпить большое количество подсоленной воды или слабый раствор марганцовки, вызвать рвоту. Если не удается спровоцировать рвоту, необходимо раздражать корень языка надавливанием.

В толстом кишечнике активно всасываются вредные вещества и разносятся по всему организму. Очень важно предотвратить этот процесс и вывести опасные продукты наружу. Толстый отдел кишечника очищают при помощи клизм. Есть большое количество рецептов растворов, которые применяют для чистки. Как часто и продолжительно следует ставить клизмы, решает врач, в зависимости от степени зашлакованности и общего состояния здоровья.

## Чистка печени и желчного пузыря от солевого загрязнения

Симптомы зашлакованности печени и желчного пузыря имеют ярко выраженную картину: человек становится раздраженным, быстро устает, во рту появляется привкус горечи, на коже – пигментные пятна и мелкие синяки в виде звездочек.

Запланировав чистку упомянутых органов, необходимо за три дня до старта, начать подготовительные мероприятия. Исключаются продукты животного происхождения, человек употребляет только растительную пищу, в частности – яблоки.

В день проведения чистки день нужно начать с употребления стакана свежего яблочного сока и очистительной клизмы. По прошествии трех часов следует приступать к процедуре чистки.

Лежа на боку, больной прикладывает к району печени грелку и принимает попеременно небольшие порции растительного масла и лимонного сока. Всего берется по стакану жидкости. После того, как масло и сок лимона закончились, можно вставать. Орган очищается радикально, как правило, достаточно одной-трех процедур, чтобы нормализовать состояние здоровья печени и желчного пузыря.

Окружающие отмечают изменение внешнего вида больного, нормализуется цвет лица, исчезают кожные проявления. Человек становится бодрее и активнее. Но данный вариант очистки показан не всем. Запрещено проводить очистительные процедуры при сахарном диабете, в период обострения любого хронического заболевания, в период ожидания малыша или кормления ребенка грудным молоком. Камни в желчном пузыре – категорический запрет на чистку.

## Очистительные процедуры для легких, почек, лимфы, крови

Органы дыхания страдают от токсинов и очистка легких – одна из самых важных очистительных задач. Есть разные методики избавления от вредных веществ: употребление отваров и травяных настоев, дыхательная зарядка, ингаляции, компрессы и массажи грудной клетки. Дыхательные упражнения признаны самыми эффективными. Существуют специальные центры, где проводятся занятия по методикам известных врачей. Такие специалисты, как Бутейко и Стрельникова, разработали методики очищения органов дыхания, которые дают высочайшие результаты.

Врач посоветует комплекс того или иного специалиста, а задача больного систематически делать дыхательную зарядку. Проводят комплекс упражнений в хорошо проветренном помещении два раза в день, без усилий и насилия над собой. Курс лечения – месяц с двухнедельным перерывом. Необходимо провести два-три курса для достижения нужного эффекта.

Чистота почек – залог здоровья всего организма. Пропуская через себя кубометры жидкости и фильтруя их от вредных веществ, почки постепенно засоряются. Продукты переработки некачественной пищи, неочищенной воды откладываются в органе в виде конкрементов, песка. Может развиваться цистит, пиелонефрит. Есть множество методик чистки почек, врач поможет подобрать самый оптимальный вариант.

Чтобы не испытывать организм на прочность и не провоцировать развитие серьезных патологий, тщательно контролируйте свои гастрономические привычки, старайтесь заниматься посильными физическими упражнениями, откажитесь от вредных привычек. А если возникают проблемы – почистите тело. Выведение вредных веществ из организма – необходимость, способная позитивно повлиять на общее состояние здоровья.