

Содержание

Предисловие к изданию на русском языке	7
Список сокращений и условных обозначений	9
Как пользоваться этой книгой	10
1. Как токсины разрушают ваше здоровье	12
2. Причины токсической перегрузки	44
3. Двухнедельная диета «Старт-прыжок»	69
4. Очистите свой кишечник	102
5. Восстановление печени	127
6. Восстановите свои почки	157
7. Интенсивная детоксикация всего тела	172
8. Оставайтесь здоровыми и без токсинов	180
Приложения	198
Введение	198
Приложение А. Обычные лабораторные тесты. Определение токсической нагрузки	201
Приложение Б. Лабораторные тесты на специфические токсины	205
Приложение В. Заболевания, указывающие на конкретные токсины	207
Приложение Г. Симптомы, указывающие на конкретные токсины	210
Приложение Д. Трекер симптомов	212
Приложение Е. Безопасные продукты	216
Приложение Ж. Другие полезные ресурсы	217
Приложение З. Краткий протокол очищения	219
Благодарности	222
Источники	223
Предметный указатель	232

Я посвящаю книгу «*Осторожно — токсины!*» отважным первопроходцам, сохранившим свою верность натуропатии, несмотря на более чем столетнее ее угнетение в корыстных интересах традиционной медицины. Питание и очищение — основополагающие концепции натуропатической медицины — обретают новые смыслы в наши дни, когда то, что мы едим, содержит все меньше полезных пищевых веществ, а окружающая среда загрязнена до предела. Я не устаю находить весьма любопытным тот факт, что некогда высмеиваемые постулаты натуропатии, последователи которой в былые времена подвергались тюремному заключению, наконец были изучены со стороны традиционной медицины и доказали свою эффективность. Более того, теперь же их вовсе считают единственным выходом из кризиса здравоохранения.

И наконец, я посвящаю эту книгу вам, моим читателям: тем, кто больше не хочет мириться с мнением, будто ежедневное плохое самочувствие и парочка хронических заболеваний — это новая «норма» современности; тем, кто решил взять ответственность за свое здоровье в собственные руки.

Предисловие к изданию на русском языке

Книга врача-натуропата Джозефа Пиццорно «Осторожно — токсины!» представляется чрезвычайно современной, что связано с изменением состава пищевых продуктов, подвергаемых рафинации, в процессе которой происходит потеря многих полезных нутриентов. Эти тенденции в изменении технологий пищевой промышленности приводят к развитию алиментарно-зависимых неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, сахарный диабет 2-го типа, ожирение, метаболический синдром, подагра, остеопороз, деменция и др. Наряду с этим применяемые в пищевой промышленности различные пищевые добавки (красители, загустители, ароматизаторы и многие другие) часто являются причиной развития пищевой аллергии и непереносимости. Загрязнение окружающей среды играет не последнюю роль в качестве нашего питания.

Автор предлагает с помощью правильного питания поддержать детоксикационную систему нашего организма (кишечник, печень, почки и иные органы). Он приводит в книге данные последних научных исследований, свидетельствующие, что именно токсины, оставаясь невидимыми нашему взгляду, стали главной причиной бесчисленных проблем со здоровьем современного человека.

Джозеф Пиццорно предлагает проверенную временем программу борьбы с токсинами, которая помогает человеку облегчить токсическую нагрузку и восстановить его здоровье. Он представляет вниманию читателей натуропатическую систему очищения организма, которая состоит из 6 шагов и занимает по времени около 8–9 нед. Применяя на практике эту программу, можно узнать, как нейтрализовать действие токсинов там, где возможно, укрепить и восстановить органы системы детоксикации: кишечник, печень и почки, — научиться поддерживать процесс выведения токсинов из организма на физиологическом уровне, помочь своему организму ускорить очищение от токсинов и устранить повреждения, вызванные действием отравляющих веществ.

Издание предназначено для научных сотрудников, занимающихся исследованием эффективности немедикаментозных методов лечения, врачей — терапевтов, диетологов, гастроэнтерологов, гигиенистов, эпидемиологов и других специалистов, а также студентов старших курсов медицинских вузов, интернов, ординаторов, аспирантов.

Доктор медицинских наук, профессор *А.В. Погожева*

Как пользоваться этой книгой

Книга «Осторожно — токсины!» поможет вам узнать, как токсины становятся главной причиной развития хронических заболеваний, а также понять, что вы можете сделать, чтобы очистить свой организм. Для достижения данной цели автор предлагает комплексный подход, включающий в себя:

- 1) теоретический фундамент: как токсины попадают в организм и каким образом приводят к развитию болезней;
- 2) подготовку естественных систем детоксикации нашего организма к быстрому и безопасному выведению токсинов;
- 3) непосредственно детоксикацию организма;
- 4) простые, но эффективные рекомендации для сохранения организма «в чистоте».

В главах 1 и 2 научно обосновано, почему так важно избегать загрязнения организма токсинами и как правильно его очистить. Если же вам не терпится приступить к детоксикации, то можете опустить часть с пояснениями и перейти к следующим главам, описывающим непосредственно план действий. (Еще один вариант — воспользоваться выжимкой инструкций в приложении 3 «Краткий протокол очищения».) Будьте осторожны — я не рекомендую приступать сразу к интенсивному очищению, предусмотренному на 9-й неделе программы, поскольку без предварительной подготовки организма данный этап может оказаться опасным для вас и вашего здоровья.

Шаг 1. Подготовка к девятинедельной программе (глава 2) — причины накопления токсинов

Даже от правильного очищения будет мало пользы, если в ваш организм продолжают поступать все новые и новые порции яда. Из этой главы вы узнаете, как предупредить повторное отравление токсинами и защитить себя и свое здоровье.

Шаг 2. Недели 1 и 2 (глава 3) — двухнедельная диета «Старт-прыжок»

В течение 2 нед вы будете плавно менять свой рацион питания, одновременно снижая объем поступающих с пищей токсинов и насыщая организм базовыми пищевыми веществами, необходимыми для успеха следующих этапов детоксикации.

Шаг 3. Недели 3 и 4 (глава 4) — очищаем кишечник

Активное применение антибиотиков в медицине и сельском хозяйстве привело к тому, что сегодня пищеварительный тракт огромного количества людей становится буквально насквозь пропитан токсинами. Более того, оттуда они поступают в печень и нарушают работу этого важного органа. На 3-й и 4-й неделях программы вы поможете организму избавиться от вредных бактерий в кишечнике, нейтрализовать токсины, образующиеся при их гибели, и заселить пищеварительный тракт полезными бактериями, способствуя его восстановлению.

Шаг 4. Недели 5 и 6 (глава 5) — восстанавливаем печень

Здоровая печень способна обезвреживать и выводить из организма множество ядовитых веществ, воздействию которых мы в современном мире подвергаемся каждый день. В течение этих 2 нед вам предстоит принимать специальные нутриенты и травы, которые помогут очистить печень и улучшить ее детоксикационную функцию.

Шаг 5. Недели 7 и 8 (глава 6) — реанимируем почки

Почки — это второй по значимости орган детоксикации, который подвергается наибольшему риску долгосрочного повреждения в результате воздействия токсинов. Улучшение их функционирования крайне важно для эффективного выведения токсинов и поддержания здоровья в целом. В течение следующих 2 нед вам предстоит выполнять действия, направленные на улучшение кровоснабжения почек и активизацию их работы.

Шаг 6. Неделя 9 (глава 7) — интенсивный детокс

Когда ваш организм будет готов, вы, наконец, сможете вывести токсины из клеток и жировых запасов, используя сауну, нутриенты и специальную диету. Если вы почувствуете дискомфорт или недомогание, то лучше замедлить процесс или даже приостановить его на некоторое время. (При необходимости вы можете повторять этот этап в будущем при условии здорового функционирования кишечника, печени и почек.)

1

Как токсины разрушают ваше здоровье

Никогда человечество не сталкивалось с хроническими заболеваниями в такой степени, как сегодня, и это несмотря на все достижения современной медицины и технологий. Возможно, мы что-то упустили в своем стремлении к здоровью, или же проблемы, с которыми мы теперь сталкиваемся, стали куда более сложными, чем раньше?

Почти весь XX в. врачи, практикующие интегративную, функциональную и натуропатическую медицину, считали, что основные причины хронических заболеваний — недостаток и избыток пищевых веществ. Нам хорошо известны заболевания, возникающие в связи с недостаточным поступлением нутриентов с пищей, а также в результате избыточного потребления сахара и трансжиров. Примерно 60 лет назад в нашем мире произошли фундаментальные изменения, которые привели к массовому поступлению токсинов в окружающую нас среду, однако осознавать реальное воздействие этих токсинов на наше здоровье мы начали только недавно. Книга «Осторожно — токсины!» была создана, чтобы изменить ситуацию. Здесь я подробно рассказываю о последних научных открытиях, ярких и бесспорных доказательствах того, что именно токсины, оставаясь невидимыми нашему взору, стали главной причиной бесчисленных проблем со здоровьем современного человека. Более того, я предлагаю проверенную временем программу борьбы с токсинами, которая поможет вам облегчить токсическую нагрузку и восстановить здоровье.

Когда я впервые начал предлагать программы детоксикации, люди, приходившие в мою клинику, делали это не потому, что хотели избавиться от токсинов. Они обращались ко мне из-за проблем со здоровьем, которые были у них: от незначительных до серьезных. Никто из них никогда не упоминал слово «детоксикация». Сейчас, кажется, каждый второй медицинский специалист предлагает какую-либо форму детоксикации. По этой причине людям становится все труднее разобраться во всех этих предлагаемых программах очищения, не говоря уже о том, чтобы понять, какая из них подходит именно

им. Эта книга с помощью веских научных доводов не только поможет вам осознать необходимость детоксикации, но и предоставит готовую, научно обоснованную программу, которой каждый может следовать без опаски. Всего за 8 (или 9, если вы добавите бонусную) нед моя пошаговая инструкция поможет вам избавиться от накопившихся в организме токсинов и вернуть себе здоровье и жизненную силу.

Как воздействие токсинов на человеческий организм в корне меняет систему здравоохранения

Ядовитые вещества оказывают негативное влияние на системы органов нашего тела и играют ключевую роль в развитии целого ряда заболеваний. Более того, взаимодействуя с другими факторами окружающей среды, часто токсины значительно усиливают их разрушающие эффекты. В книге *«Осторожно — токсины!»* я представлю результаты новейших исследований, которые показывают, что токсичные вещества, загрязняющие окружающую среду, вызывают практически все хронические заболевания, особенно сахарный диабет (СД), болезни сердца (сердечно-сосудистые заболевания — ССЗ), рак и деменцию. Количество этих заболеваний растет во всех возрастных группах. Это нельзя объяснить только образом жизни, недостатком питания или увеличением численности населения.

Моя деятельность в сфере медицины охватывает почти полвека. Я работал исследователем, клиницистом, преподавателем, лектором, автором и защитником на различных уровнях — муниципальном, государственном, федеральном и международном. За это время я обучил множество студентов и врачей, стал автором и соавтором 12 книг, опубликовал более 100 статей в научных журналах и помог десяткам тысяч пациентов. Я разрабатывал и реализовывал сложные корпоративные оздоровительные программы, которые реально улучшали здоровье людей.

За долгие годы практики я неоднократно имел возможность убедиться в том, что наш организм обладает огромной способностью сохранять жизнеспособность, восстанавливаться и самоисцеляться. В книге *«Осторожно — токсины!»* предлагаются эффективные программы детоксикации и индивидуальные методики, которые я разработал для восстановления жизненных сил и избавления от токсической нагрузки. Вы также узнаете, как минимизировать воздействие токсинов на организм и постепенно выводить их из клеток, тканей, органов и жировых отложений.

Всего за 8 нед следования данной программе вы:

- узнаете, как не допустить употребления токсинов там, где это возможно;
- сможете укрепить и восстановить органы системы детоксикации: кишечник, печень и почки;
- научитесь поддерживать процесс выведения токсинов из организма на нормальном уровне;

- помогут своему организму ускорить очищение от токсинов;
- восстановите работу органов и систем, поврежденных в результате действия отравляющих веществ.

Существует распространенное заблуждение, что токсины — это неизбежность, с которой невозможно бороться. Однако это не так. Многие люди не задумываются о токсинах, когда выбирают продукты питания и другие товары. Сделав осознанный выбор, вы можете защитить себя и свою семью. В книге «*Осторожно — токсины!*» вы найдете конкретные рекомендации, которые помогут вам минимизировать воздействие многих токсинов и предотвратить их негативное влияние на здоровье.

Вот простой пример. Когда вы заправляете свой автомобиль, вы стараетесь занять позицию с подветренной стороны от выхлопных газов? Если вы не делаете этого, то, вероятно, потому, что вам никогда не говорили, что запах выхлопных газов означает, что химические вещества, содержащиеся в бензине, особенно бензол, попадают в ваш организм. Да, вы можете значительно снизить уровень токсического воздействия, если будете внимательны, как в этом примере. Однако, если вы, как и большинство людей, живете в городе или находитесь рядом с автозаправочной станцией, вы постоянно вдыхаете в небольшом количестве бензол, который циркулирует в воздухе. Хотя его концентрация ниже, чем при заправке автомобиля, он все равно попадает в ваш организм и делает это практически ежедневно. Как это влияет на организм? Поскольку бензол повреждает дезоксирибонуклеиновую кислоту (ДНК), его хроническое воздействие повышает риск развития рака. Вы можете считать, что получаете лишь незначительное количество вещества за время, пока происходит заправка. Однако проблема заключается в том, что бензол, который вы вдыхаете, вступает в реакцию со всеми другими химическими соединениями и металлами, с которыми вы сталкиваетесь ежедневно в различных ситуациях своей жизни.

В течение обычного рабочего дня люди подвергаются постоянному воздействию бензола и других химикатов, которые могут содержаться в различных предметах, включая продукты питания с химическими добавками, краски, типографские краски, антипирены, охлаждающие жидкости и средства для отделки деревянных полов. Привычные нам одежда, обработанная специальными пропитками по типу Scotchgard, косметика, коробки из-под пиццы, пакеты из-под попкорна и пыль могут содержать целый ряд опасных компонентов: полихлорированные дифенилы (ПХД), полибромированные дифениловые эфиры, органические соединения, летучие органические соединения, электромагнитные поля, перфторированные углеводороды и другие вещества, включая мышьяк, кадмий, ртуть и свинец.

Многие из этих сотен и тысяч химических токсинов просто не существовали до середины XX в. Наши бабушки и дедушки, несомненно, подвергались воздействию уникальных стрессовых факторов, но их вред даже близко

не походил на тот шквал разрушающего воздействия ядов, тяжелых металлов, радиации, электромагнитных частот и загрязнений, что обрушивается на людей сегодня. Хотя человеческий организм обладает врожденной способностью к самоочищению, в современном мире люди подвергаются воздействию такого количества потребительских, сельскохозяйственных и промышленных токсинов, с которым человеческий организм никогда не мог справиться.

Острые отравления и высокие уровни токсичности тяжелых металлов врачам распознать проще. Они чаще всего встречаются у людей с высокой степенью облучения или у тех, кто живет вдали от промышленных предприятий, производящих вредные выбросы (например, выбросы при добыче полезных ископаемых, производстве аккумуляторов и в других отраслях). Однако системное воздействие низкого уровня, которое испытывают большинство людей, вызывает менее яркие и широко распространенные симптомы.

Например, в организме большинства американцев сегодня содержится самая высокая концентрация токсинов, нарушающих работу эндокринной системы, за всю историю человечества. Один из них, бисфенол А, входит в состав большинства видов пищевой тары (рис. 1.1). Когда вы едите консервированный суп или пьете соевое молоко из контейнера с покрытием бисфенолом А, вы повышаете его содержание в организме более чем в 10 раз [1]. Как это влияет на здоровье? Бисфенол А нарушает работу эндокринной системы, которая регулирует практически все аспекты метаболизма и функционирования организма. Предсказуемым результатом массивного потребления токсинов подобного действия становятся рост числа хронических заболеваний и ускоренное старение. Например, уровень содержания бисфенола А в моче выше 5 мкг/л удваивает риск развития СД, поскольку этот токсин блокирует рецепторы на клетках, которые активирует инсулин, чтобы «впустить» глюкозу в клетку.

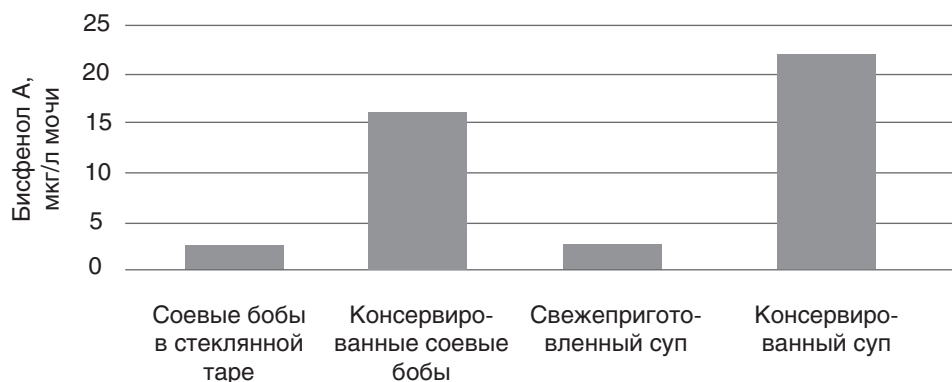


Рис. 1.1. Содержание бисфенола А в разных типах упаковки [источник: Carwile J.L. Ye X., Zhou X. et al. Canned soup consumption and urinary bisphenol A: A randomized crossover trial // Journal of the American Medical Association. 2011. Vol. 306. N. 20. P. 2218–220]

Сегодня мы часто воспринимаем такие не самые сбалансированные диеты как нечто обыденное. Однако ежедневное употребление консервированного супа в течение 1 нед может привести к тому, что уровень содержания бисфенола А в организме превысит допустимый в 4 раза. Даже 2 порции такого супа в неделю удваивают риск развития СД. У 18% населения США уровень бисфенола А превышает допустимый, что также может приводить к артериальной гипертензии. И это только одно из множества отравляющих веществ, с которыми мы сталкиваемся ежедневно.

Как вы узнаете из этой книги, бисфенол А и другие токсины могут оказывать серьезное негативное воздействие на организм. Они постепенно накапливаются в печени, блокируют инсулиновые рецепторы, повреждают гены и препятствуют самовосстановлению ДНК. Эти токсины способствуют развитию хронического воспаления, нарушают нормальные изменения глюкозы крови и работу желудочно-кишечного тракта, вызывают неполадки в работе митохондрий, гормональный дисбаланс, снижение уровня энергии, проблемы с иммунитетом и многие другие заболевания.

Откуда берутся токсины? Где они находятся?

- Обычные пищевые продукты могут содержать нейротоксичные пестициды, которые применяются для борьбы с насекомыми. Некоторые продукты, особенно генетически модифицированные организмы (ГМО), могут быть загрязнены токсичными гербицидами, используемыми для уничтожения сорняков. Рис, выращенный в загрязненной воде, способен содержать большое количество мышьяка. Соя, выращенная с использованием высокофосфатных удобрений, может содержать тяжелые металлы, такие как кадмий. Антибиотики и гормоны часто встречаются в продуктах животного происхождения.
- В средствах личной гигиены и парфюмерии (часто называемых средствами для красоты и здоровья) для придания аромата используют большое количество фталатов, разрушающих эндокринную систему.
- В строительных материалах, чистящих средствах, матрасах, мебели, одежде и многих других привычных нам вещах содержатся токсичные химические вещества, и этот список постоянно растет.
- Промышленные предприятия, в особенности газовые и электроэнергетические компании, выбрасывают в атмосферу множество вредных веществ, среди которых: метан, углекислый газ, летучие органические соединения, озон, бензол, толуол, ртуть и сера. Они попадают в воздух и воду городов, пригородов и сельскохозяйственных районов, что приводит к серьезным проблемам со здоровьем людей и животных. Ксилол и н-гексан — два самых распространенных химических вещества, которые выделяются газопроводами по всей стране. При небольшой экспозиции ксилол может вызывать кратковременные расстройства пищеварения — тошноту и проблемы с желудочно-кишечным трактом. При постоянном же воздействии ксилола могут развиваться неврологические расстройства.

Как можно увидеть из этих примеров, избежать воздействия множества внешних химических веществ, которые попадают в наш мир, не всегда возможно. Поэтому так важно понимать последствия воздействия всех токсинов, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни. Мы должны стремиться избегать как можно больше токсинов и постоянно улучшать эффективность их выведения из организма.

История Дженнифер

Дженнифер, женщина 60 лет, считала себя абсолютно здоровой. Будучи активной и заинтересованной в своем здоровье, она пришла ко мне за советом о том, как сохранить его на долгие годы и избежать болезней. Во время осмотра я сразу заметил у нее сильный тремор, о котором она не рассказывала, так как думала, что это просто признак старения. Многие люди считают, что нейродегенеративные заболевания в пожилом возрасте — это нечто само собой разумеющееся. Однако это не так!

При первичном осмотре я обнаружил, что Дженнифер немного полновата, но в остальном здорова. Затем я заглянул ей в рот и насчитал более 10 пломб из амальгамы. Это навело меня на мысль, что тремор может быть связан с прогрессирующим неврологическим повреждением, вызванным утечкой ртути из пломб. Чтобы проверить эту гипотезу, я провел несколько тестов. Результаты подтвердили, что уровень ртути и свинца в ее организме повышен.

Мы не смогли установить источник воздействия свинца. Скорее всего, он поступал в организм из ее костей. Люди, подобные Дженнифер, чья стадия активного роста скелета пришлась на то время, когда свинец применялся при производстве бензина и красок, имеют более высокий риск накопления этого токсичного металла. Потеря костной массы, связанная с менопаузой или андропаузой, может способствовать высвобождению токсинов свинца, что представляет особую опасность для здоровья.

У Дженнифер были явные признаки отравления свинцом и ртутью, и я поддержал ее решение обратиться к эко-стоматологу для удаления амальгам. Кроме того, она начала следовать моему усиленному протоколу очищения от ртути и свинца, который следует применять только под непосредственным наблюдением врача. Данная программа была построена на универсальных принципах детоксикации, описанных в этой книге. Я также рекомендовал ей увеличить потребление фруктов и овощей, есть только свежепойманную рыбу и употреблять в пищу больше чечевицы и бобов, богатых клетчаткой.

В первые несколько месяцев Дженнифер пришлось столкнуться с повышенной усталостью и головными болями. Такие симптомы нередко возникают в результате выделения токсинов клетками. Однако Дженнифер решила не сдаваться. Через год мы повторили лабораторные исследования и обнаружили значительное снижение уровня ртути и свинца в ее организме.

Дженнифер стала чувствовать себя гораздо энергичнее и здоровее. Более того, у нее исчез тремор (!), считающийся естественным признаком старения.

До того как обратиться ко мне, Дженнифер и не подозревала, что токсичные металлы, накопившиеся в ее организме, представляют настолько большую угрозу ее здоровью. В один прекрасный день это могло бы привести к серьезным проблемам. Если вы, как и Дженнифер, сталкиваетесь с проблемами со здоровьем или чувствуете, что оно постепенно ухудшается, то важно помнить, что токсины могут быть одним из факторов, способствующих развитию этих изменений. Даже если вы только начинаете замечать первые признаки ухудшения самочувствия, важно знать, как снизить уровень токсинов в организме, — это поможет решить проблему на ранней стадии и предотвратить губительные последствия.

Мы все сталкиваемся с большим количеством различных токсинов, которые, как известно, вредят здоровью и вызывают болезни. Однако проблема не только в этом. Независимо от того, где вы живете, вы окружены множеством токсинов, которые усиливают действие друг друга и провоцируют развитие заболеваний — это подтверждается множеством научных исследований.

Тем не менее, несмотря на эти тревожные изменения в некогда здоровой и естественной среде обитания человека, некоторые врачи не признают важности детоксикации. За более чем сорокалетнюю практику я не обнаружил никаких доказательств того, что врожденные системы детоксикации организма способны самостоятельно справиться с современными токсинами без специальных программ, описанных в книге «Осторожно — токсины!».

Многие заболевания, которые сегодня распространены, часто остаются незамеченными или не воспринимаются всерьез. Например, растет число пациентов с неврологическими расстройствами и метаболическими нарушениями, такими как слабоумие, СД, усталость, депрессия и ожирение. При этом многие из них могут быть связаны с токсической нагрузкой на организм или усугубляться ее воздействием. Цель моей книги «Осторожно — токсины!» — помочь вашему организму получить необходимую поддержку в условиях современного загрязненного мира.

Путешествие практикующего врача

Я дипломированный врач-натуропат и ведущий преподаватель, а также президент — основатель одного из лучших в США института натуропатии Bastyr University. За более чем 4 десятилетия я обучил несколько поколений специалистов в области интегративной медицины и активно пропагандирую натуропатическую, интегративную и функциональную медицину. С самого начала своей карьеры я следую принципам доказательной медицины. Все рекомендации, которые я даю в этой книге, основаны на моем многолетнем клиническом опыте и подкреплены научными данными. На протяжении

всей своей жизни я с удивлением наблюдаю, как открытия, сделанные предыдущими поколениями врачей-натуропатов, неоднократно подтверждаются наукой. В этой книге я поделюсь с вами многими из этих последних открытий.

Однако должен признаться, я не вполне удовлетворен. Мне хотелось бы увидеть еще больше исследований, посвященных связи между токсинами и болезнями, а также тому, как детоксикация может способствовать укреплению здоровья. Так, результаты одного из последних исследований показывают, что токсины наносят гораздо больший вред здоровью, чем любые другие известные факторы риска развития заболеваний. На протяжении всей книги я буду приводить графики и таблицы, которые помогут вам осознать, насколько серьезную роль играют эти токсины в развитии болезней, хотя они и остаются невидимыми для большинства из нас.

Будучи пионером интегративной медицины, я убежден, что есть 3 ключевых фактора, определяющих, будете ли вы здоровы сегодня, завтра и всю жизнь:

- 1) степень токсической нагрузки;
- 2) способность вашего организма нейтрализовывать токсины или выводить их из организма;
- 3) ваше стремление повысить эффективность собственных систем детоксикации.

Книга «*Осторожно — токсины!*» поможет вам осознать ущерб, наносимый воздействием токсинов, и подскажет, как сделать все вышеперечисленное. Мой комплексный подход научит вас, как:

- избежать встречи с токсинами там, где это возможно;
- укрепить и восстановить органы системы детоксикации: кишечник, печень и почки;
- поддерживать процесс выведения токсинов из организма на нормальном уровне;
- ускорить очищение от токсинов;
- восстановить повреждения, вызванные действием отравляющих веществ.

Эта книга призвана поддержать вас в следовании этой комплексной программе. В главах 1 и 2 я раскрываю всю правду о токсинах, таящихся в нашей повседневной действительности. Тем самым я надеюсь побудить вас взять на себя ответственность за свое здоровье и начать с малого, того, что я называю Девятинедельной программой.

На первом этапе вы очистите свой организм, избегая двух основных источников токсинов:

- 1) косметических и медицинских товаров, содержащих вредные вещества (об этом подробно рассказано в главе 2);
- 2) пищи, которая также может быть источником токсинов.

Полная 9-недельная программа начинается с двухнедельной диеты «Старт—прыжок», о которой вы узнаете из главы 3. Она поможет вам перейти от загрязненных токсинами продуктов к «чистым» и при этом еще и богатым пищевыми веществами. Отказ от получения токсинов с пищей и средствами для красоты и здоровья поможет подготовить надежный фундамент для детоксикации организма.

Чтобы успешно провести очищение, важно, чтобы органы вашей системы детоксикации были в хорошем состоянии и эффективно работали. Но, к сожалению, перегруженность и дисфункция этих органов — довольно распространенное явление. Программа «*Осторожно — токсины!*» предлагает вам последовательный план, состоящий из 9 нед. В течение этого времени вы пройдете через 3 двухнедельных протокола, которые помогут восстановить каждый из ваших ключевых органов детоксикации и вернуть вашему организму его детокс-потенциал. Эта программа представляет собой научно обоснованное обновление классического натуропатического подхода к детоксикации. Вы будете постепенно восстанавливать каждый из трех основных органов: кишечник (глава 4), печень (глава 5) и почки (глава 6). На заключительной, 9-й неделе программы вы сможете вывести эффективность собственной системы детоксикации на новый уровень, используя несколько простых, но эффективных методик, которые я вам рекомендую.

Эти простые методы помогут вам значительно снизить уровень токсинов в организме, что, в свою очередь, способствует более эффективной детоксикации. Вместо того чтобы находиться в состоянии токсического стресса, который все больше повреждает ваши органы и снижает способность к детоксикации, вы сами сможете восстановить свое здоровье и вернуть себе способность к самоочищению, лишь следуя протоколам программы «*Осторожно — токсины!*».

Натуропатия

Натуропатическая медицина основана на глубокой вере в то, что организм обладает огромной способностью к исцелению, стоит только дать ему шанс. Врачи-натуропаты специализируются на том, чтобы помочь людям понять, почему они больны и как стать здоровыми с помощью натуральных методов лечения. Они уделяют особое внимание:

- поиску глубинных причин болезни, а не подавлению симптомов;
- следованию принципу «сначала не навреди»;
- обучению пациентов навыкам самоисцеления, ухода за собой и профилактики;
- учету уникальных физических, психических, эмоциональных, генетических, экологических, социальных и других факторов каждого человека в попытке лечить его целиком.