

Содержание

Введение.....	3
Тест «Насколько я нуждаюсь в детоксикации?».....	5
Глава 1 Ключевые этапы успешной детоксикации.....	7
Глава 2 О пользе соков.....	35
Глава 3 Моя программа детоксикации продолжительностью от 1 до 7 дней.....	39
Глава 4 А что, если мне попробовать монодиету или лечебное голодание?	49
Глава 5 Я очищаю печень, кишечник, кожу.....	57
Глава 6 Я ухаживаю за своим телом... и за своим домом.....	67
Глава 7 Я укрепляюсь физически и психологически!...	80
Заключение. Моя жизнь после детокса.....	92
Выражение Благодарности.....	94



Введение

Зачем очищаться?

Вы вроде бы здоровы, но при этом ваше самочувствие оставляет желать лучшего: сбои в работе желудка, нездоровый цвет лица, тяжесть в ногах... Без паники, скорее всего, это последствия неправильного питания, загрязнения окружающей среды и стрессового образа жизни. Наш организм страдает от недостатка заботы и повседневных излишеств. И это негативным образом отражается как на внешнем облике, так и на здоровье. Усталость, проблемы с кожей, целлюлит, боли в суставах, аллергия, депрессия... К счастью, ситуацию можно исправить! Решение состоит в проведении натуральной детоксикации организма, позволяющей вновь обрести былую легкость, заряд бодрости и свежий цвет лица.



Факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на наше здоровье и благополучие, очень много, каждый день мы глотаем, вдыхаем и вырабатываем вредные вещества сотнями. Эта отравка поступает в организм из окружающей среды, насыщенной токсичными химическими молекулами. Пестициды, консерванты, растворители, красители, тяжелые металлы, медикаменты... Согласно исследованиям, взрослый человек за год получает от шести до восьми килограммов этих вредных добавок. А ведь есть еще вещества, вырабатываемые в процессе жизнедеятельности организма: продукты обмена веществ, гормоны, холестерин... они точно так же засоряют органы и системы, как и токсины, получаемые извне.

Изо дня в день организм человека вынужден тратить огромное количество энергии на выведение этих вредных веществ через печень, почки, легкие, кожу... Это органы выделения, главная функция которых состоит в том, чтобы помогать нам избавляться от токсинов и шлаков. Проблема, однако, заключается в том, что перегруженная работой система выделения не может эффективно справляться со своими функциями. В результате многие вредные вещества остаются в организме и подтачивают наши силы изнутри. Эта передозировка токсинов проявляется в форме головной и мышечной боли, нарушений сна... Поэтому так важно время от времени проводить генеральную уборку в своем организме – детоксикацию!



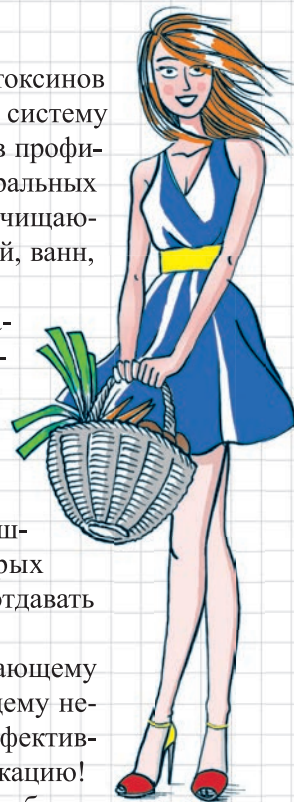
Детокс вкратце

Под детоксикацией понимают процедуру выведения токсинов из организма и стимулирования органов, составляющих систему выделения; она может проводиться как в лечебных, так и в профилактических целях. Существует множество простых, натуральных и эффективных способов осуществить это посредством очищающих продуктов и соков, лекарственных растений, массажей, ванн, релаксации, различных диет...

Такая детоксикация принесет облегчение всему организму, вы похудеете и в целом улучшите свое самочувствие. Эта книга поможет вам сформировать полезные привычки, способствующие ограничению поступления токсинов в организм и своевременному избавлению от вредных продуктов его жизнедеятельности!

- Сначала вы познакомитесь с золотыми правилами успешного детокса и научитесь отличать продукты, которых следует избегать, от продуктов, которым необходимо отдавать предпочтение.
- Вы пристраститесь к здоровому питанию, обеспечивающему должный кислотно-щелочной баланс и поддерживающему необходимый уровень жизненной энергии. Простые и эффективные подходы к питанию облегчат вам жизнь и детоксикацию!
- Поскольку детокс не предполагает, что блюда должны быть пресными, вы откроете для себя множество рецептов вкусной и полезной еды и витаминных соков.
- В зависимости от ваших потребностей вы сможете экспериментировать с разными диетическими курсами большей или меньшей продолжительности (1, 3 или 7 дней), а также с монодиетой и лечебным голоданием.
- Вы наконец-то научитесь ухаживать за своим организмом, особенно за печенью, кишечником и почками... и за своим домом, потому что успешный детокс неотделим от общего равновесия в жизни.

Итак, настройтесь на очищение и будьте готовы пробовать различные подходы!



Тест «Насколько я нуждаюсь в детоксикации?»

Осознавая опасность излишеств, которыми наполнена ваша жизнь, вы хотите узнать, действительно ли сейчас подходящий момент для самоочищения? Приведенный ниже тест поможет вам оценить уровень интоксикации вашего организма.

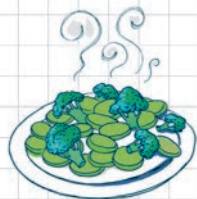
Когда вы последний раз были навеселе?

- Вчера в час аперитива выпила два бокала белого вина... К счастью, на закуску было вдоволь арахиса!
- На вечеринке-маскараде у Жанны в прошлом месяце. Мохито было хоть залейся!
- ▲ На Новый год. Как такой праздник не отметить?



Как вы относитесь к овощным блюдам?

- Обычно наблюдаю их издалека, на тарелке соседа... Изредка ем пирожки или запеканки с овощами.
- Предпочитаю готовить их на пару, с оливковым маслом, чесноком и пряными травами... или хорошо провариваю!
- ▲ Заставляю себя есть их раз или два в день, сваренные в бульоне и приправленные кусочком сливочного масла.



Ваши еженедельные спортивные нагрузки сводятся к...

- Вы не могли бы повторить вопрос?
- Двадцати минутам ходьбы в день... лифтом не пользуюсь!

- ▲ Двум часам занятий фитнесом в неделю и продолжительной прогулке по лесу в выходные.

Между основными приемами пищи вы позволяете себе...

- Шоколад, колбаску, сыр... Я ем, потому что голодна!
- Перекусить свежими или сушеными фруктами.
- ▲ Я никогда не перекусываю.



Когда вы ощущаете упадок сил?

- Зимой, причем с самого утра...
- Иногда я чувствую усталость ближе к полудню или вечером.
- ▲ После целого дня шопинга!

Как вы относитесь к рекомендации потреблять пять фруктов и овощей в день?

- Это много! А мультифруктовые соки вместо фруктов засчитываются?
- Это нереально!
- ▲ Я их съедаю с десяток, а то и больше!

Каково состояние вашей кожи?

- Сплошные проблемы: жирный блеск, прыщи, иногда красные пятна...
- Неустойчивое, в зависимости от обстоятельств и времени сна...
- ▲ Превосходное! Я забочусь о ней должным образом.

Как вам спится?

- Сон у меня тяжелый, и просыпаюсь я вся разбитая.
- Иногда ворочаюсь во время сна, но в целом высыпаюсь.
- ▲ Я сплю хорошо, но порой рано просыпаюсь с мыслями о том, с какими делами мне предстоит справиться в течение дня.

**Произведите подсчеты!**

■	●	▲



Большинство ответов ■: *вам необходима экстренная детоксикация!*

Стресс, сигареты, бессонница, алкоголь... Вы держитесь за свои вредные привычки, совершенно не думая о здоровье и благополучии. Йога и брокколи – это определенно не ваш стиль. Вам нужно сделать усилие над собой и основательно исследовать мир овощей и антиоксидантных соков, чтобы покончить с не приносящими пользы излишествами. Наградой за ваши усилия станут многочисленные приятные сюрпризы: хорошее настроение, свежий цвет лица, стройная фигура... Так что оно того стоит!

Большинство ответов ●: *вам рекомендуется обвешающий сезонный детокс.*



Во многих аспектах жизни вы предпочитаете держаться золотой середины, соблюдать во всем меру и равновесие. Но время от времени могут возникать перекосы, нарушающие баланс. Сосредоточьтесь на главном: не забывайте про физические упражнения, ешьте овощи и/или фрукты во время каждого приема пищи и выпивайте за день 1,5 литра воды. И добавьте к этому два сезонных курса детокса – осенью и весной. Вы от этого только выиграете!

Большинство ответов ▲: *вам не повредит мягкий детокс, соединяющий в себе приятное с полезным.*

Вы придерживаетесь правил здорового образа жизни в такой степени, что кто-то сочтет это перебором. Bravo! Только старайтесь не перегибать палку и избегать слишком радикальных мер, ведь вы можете в чем-то ошибаться и повторять эти ошибки, поскольку убеждены в своей правоте. Лучшее – враг хорошего, и этот принцип применим также к вопросам, касающимся здоровья и благополучия. Здоровый образ жизни – это прекрасно, но никто не может вам запретить доставлять себе удовольствие и заботиться о себе. Жизнь должна быть счастливой и радостной! В этом как раз и состоят плюсы предлагаемых вам курсов детокса: в соединении полезного с приятным!

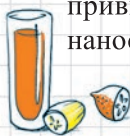


Глава 1

Ключевые этапы успешной детоксикации

Детокс: как это происходит

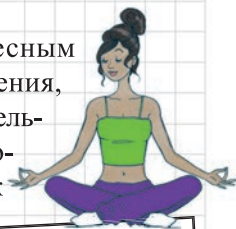
Ни для кого не секрет, что необходимо регулярно очищать организм в целях поддержания здоровья и восстановления энергии. У некоторых из нас это проявляется в привычке поститься по весне или садиться на овощную диету либо пить различные травяные настои, чтобы вывести из организма накопившиеся за зиму шлаки. Такое очищение позволяет нам устранить последствия вредных привычек и излишеств, связанных с питанием, а также оценить ущерб, наносимый здоровью стрессом и недостаточно активной работой органов выделения, не получающих должного стимулирования. И хотя курс детокса не является, строго говоря, диетой для похудения, он позволяет восстановить фигуру, при этом не придется даже считать калории.



➔ **Чтобы начать курс детокса, в качестве первого этапа** сосредоточьте внимание на том, что вы едите, задумайтесь над тем, насколько сочетаются потребляемые вами продукты, и ограничьте себя в чем-то, не допуская излишеств. Потом вы сможете пойти несколько дальше и использовать специальные курсы фруктовой или овощной диеты, сезонной монодиеты, а возможно, даже пройти курс лечебного голодания.

➔ **Второй этап, физиологический**, посвящен вашим телесным ощущениям. Вам нужно позаботиться об органах выделения, отвечающих за очищение организма от продуктов жизнедеятельности (печени, кишечнике, коже). Их необходимо стимулировать с помощью простых и натуральных средств, таких как лечебные настои, натуральные слабительные средства, баня, вызывающая обильное потоотделение, и т. д.

➔ **На третьем этапе, психологическом**, упор делается на разрядке и релаксации, обеспечивающих своего рода «детоксикацию души» в окружении многочисленных источников стресса.



Такой курс детоксикации может длиться от нескольких дней до нескольких недель (слишком затягивать не стоит, потому что есть опасность истощения организма). Ни в коем случае не подвергайте себя каким-то изматывающим лишениям. Совсем наоборот: вы стремитесь к тому, чтобы чувствовать себя лучше. Каким образом? Стараясь совмещать полезное с приятным: вкусная и здоровая пища, соки, массаж...

10 заповедей успешного детокса

Подготовьтесь заранее



Прежде чем приступать непосредственно к курсу детокса, ограничьте потребление молочных и фабричных продуктов питания, красного мяса, кофе, алкоголя и сахаров. В общем, наведите порядок в своем рационе.

Ваш лучший союзник – чистая вода. Пейте ее помногу, по возможности с минимальной минерализацией, чтобы начать процесс глубинного дренажа циркулирующих в организме токсинов.

Налегайте на зелень

Овощи – главные составляющие программы детокса! Употребляйте больше зеленых овощей, они обладают мочегонным, дренирующим действием (см. с. 24). Калорий в них мало, зато они занимают много места в желудке, таким образом притупляя чувство голода.

Выбирайте наиболее свежие фрукты и овощи, предпочтительно органические, или замороженные. Последние следует готовить не размораживая, чтобы свести к минимуму потерю витаминов.

Сделайте овощи основой питания

Стройте все меню вокруг овощей как основного блюда. Нужен ориентир? Каждый прием пищи должен наполовину состоять из растительных продуктов (в виде супа, салата, сырых или вареных овощей, фруктов), не говоря уже о монодиетах и соковых курсах.

Весной, например, налегайте на горох, бобы, зеленые ростки, шпинат, ревень и артишоки.

Отдавайте приоритет ранним овощам



Именно в свежих, молодых овощах больше всего витаминов, микроэлементов и ферментов. Чтобы получить от них максимум пользы, включайте их

в сыром или вареном виде в каждое меню, а чтобы сохранить во всей полноте их пищевую ценность, используйте щадящие способы приготовления.

Выбирайте цельнозерновые версии кружных и мучных продуктов

Избегайте ненатуральных, ультрафинирированных продуктов, подвергнутых фабричной переработке, ответственных за возникновение окислительных и воспалительных процессов в организме. Замените белый хлеб цельнозерновым; макароны с рисом тоже выбирайте цельнозерновые. Наконец, забудьте про белый сахар, отдавая предпочтение нерафинированному тростниковому сахару, меду или сиропу агавы.

Жуйте!

С точки зрения макробиотики нужно пить то, что вы едите, и есть то, что пьете! Тщательно пережевывая пищу, вы приносите большую пользу своему здоровью, обеспечивая оптимальное пищеварение, наилучшее усвоение; в конечном счете это означает, что вы питаетесь разумно, удовлетворяя потребности своего организма.



Народная мудрость гласит, что хороший сон заменяет ужин!

Не ешьте после 19:30! Тем самым вы дадите возможность своей системе пищеварения спокойно делать свое дело в течение двенадцати часов. При этом надо иметь в виду, что именно ночью процесс детоксикации достигает максимальной интенсивности, если дать организму возможность развернуть очистительные процедуры на всю катушку. Бессмысленно даже начинать курс детокса, если вы не высыпаетесь, потому что здоровый сон является фундаментальным фактором восстановления печени.

Сните вдоволь

Ложитесь спать до 22:30, очистив атмосферу спальни ароматами эфирных масел. Чтобы уснуть, забудьте про телевизор, лучше почитайте хороший роман!

Полощите рот растительным маслом

Попробуйте делать это утром, сразу после пробуждения. Наберите в рот столовую ложку растительного масла первого холодного отжима (кунжутного, оливкового, пенькового или масла грецкого ореха) и, не глотая, полощите им рот в течение трех минут (так, словно жуете его), потом сплюньте. После этого можете поскоблить язык краем чайной ложки или специальной щеткой, чтобы удалить белый налет, содержащий токсины и бактерии. Ополосните рот водой.

И наконец... расслабляйтесь!

Погуляйте на природе, выделите для этого время. Попробуйте также пятиминутную медитацию каждое утро, она поможет вам забыть обо всех заботах и зарядиться энергией. Да, и это определенно удобный момент побаловать себя!



Лучшие времена года для детоксикации

Курсы детокса могут длиться от одного дня до нескольких недель, а проводить их можно в течение всего года, тогда, когда вам удобно, хотя традиционно наиболее благоприятными считаются периоды, когда одна пора года сменяет другую (особенно наступление весны и осени).



Почему бы не воспользоваться наступлением весны?

Приход весны и теплой погоды – символ обновления. В такую пору обычно проводят генеральную уборку в доме, так почему бы не провести такую же уборку в своем собственном теле? Тем более что как раз в это время на огородах появляется свежая зелень, обладающая наилучшими качествами для глубокой очистки организма.

Весенние курсы детоксикации существовали во все времена. Традиционно в эту пору года проходят курс лечения крапивой – для выведения токсинов, накопленных за зиму, и восстановления сил. Для этого в течение 3–4 недель ежедневно нужно выпивать 3–4 чашки настоя крапивы. Можно (и даже желательно) очищаться и после новогодних праздников или в конце лета.

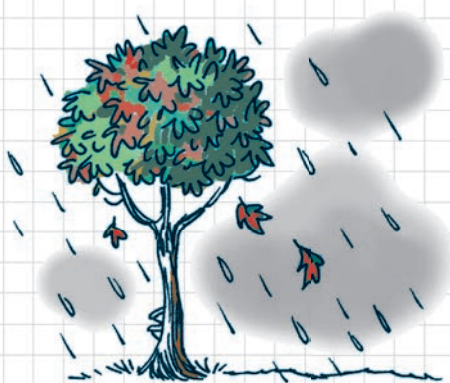
Как совместить курс детокса с работой?

Приступайте к программе очищения организма тогда, когда в вашей профессиональной жизни будет сравнительно спокойный период, чтобы вы могли сосредоточиться на себе и не подвергаться чрезмерному стрессу, связанному с работой. Постарайтесь снять ногу с педали газа, притормозить, отойти на время от тех дел, на которые приходится тратить слишком много энергии. Откажитесь также от деловых завтраков с присущими им излишествами. Вместо этого приносите на работу приготовленную дома ссобойку, которая максимально адаптирована к выбранному вами курсу детоксикации. Но этого недостаточно. Вам нужно убрать со своей дороги любые преграды, которые мешают или могут помешать, в том числе преграды психологические. Возьмитесь за проблему, которая не дает вам покоя, и решите ее наконец. Вы почувствуете огромное облегчение. Наведите порядок на своем рабочем столе и не беритесь за дела, которые вам не по плечу... Научитесь говорить «нет», когда это кажется вам правильным, что позволит вам в значительной мере снизить уровень напряжения...



Разумно ли прибегать к детоксикации с наступлением лета, чтобы снова надеть любимый купальник?

Почему бы и нет? Курс детоксикации не является диетой для похудения, но он позволяет организму найти (или восстановить) свой здоровый вес. И даже если этот вес будет далек от «идеального», вы все равно почувствуете определенную легкость. Кроме того, курс детокса помогает бороться с целлюлитом, поскольку способствует улучшению кровообращения и выведению шлаков, которые скапливаются в адипоцитах (клетках, образующих «апельсиновую корку»). Чудес ждать не стоит, но, если вы будете нацелены на результат, он может удивить вас.



Известно ли вам пятое время года?

Речь идет о бабьем лете. Пятым временем года, на стыке лета и осени, его называют китайцы. Наряду с наступлением весны это второй период, когда лучше всего проводить детоксикацию организма. Это наиболее подходящее время для знаменитой виноградной диеты (см. с. 54).

Когда лучше начинать?

Все зависит от того, насколько вы нуждаетесь в детоксикации (см. тест на с. 5). Она может быть экстренной, более сбалансированной сезонной, а также щадящей. Вы должны сделать выбор в соответствии со своими потребностями.

Тип детокса	Подходящий сезон	Оптимальный лечебный курс
Экстренная очистительная детоксикация	Сейчас	По 3 дня каждые 3 месяца
 Мой лечебный курс:	Когда выполнять?	
Сезонная детоксикация	Весна и осень	По 7 дней 2 раза в год
 Мой лечебный курс:	Когда выполнять?	
Мягкая детоксикация	Весна	По 1 дню каждый месяц
 Мой лечебный курс:	Когда выполнять?	