



all ХИМИЯ

Современный человек тратит большую часть своей жизненной энергии на выведение токсинов, попадающих в организм вследствие загрязнения окружающей среды, неправильного образа жизни, вредной еды, бытовой химии, медикаментов и косметики. Подробно разобрать каждый источник проблемы и ответить на вопрос «Что делать?» для Y&W взялась **Макпал Карибжанова**.



МАКПАЛ КАРИБЖАНОВА

— эксперт по омоложению и детоксу, быти-коуч, член Ассоциации специалистов безлекарственного оздоровления, выпускница американского института Интегрированного питания (Institute for Integrative Nutrition), практикует Кундалини-йогу и женские магические практики по Кастанеде. А по совместительству еще президент Федерации спортивных танцев РК и ресторатор.
www.makpal.com, www.longaevita.com, +7 777 777 74 44

Р

езультаты исследований свидетельствуют о том, что у каждого современного человека в организме в тех или иных количествах присутствует несколько сотен синтетических химических веществ, которые проникают в организм посредством использования бытовой химии, косметических и гигиенических средств, пластика, через воздух и воду, продукты питания, лекарства и прививки, даже одежду и излучения телефонов! При этом каждый год химическая промышленность выпускает еще около 60 000 новых химикатов! Наша планета просто захлебывается химическими отходами, она воспалена, ее лихорадит, а вместе с ней и людей! По результатам тех же научных исследований, кровь младенцев уже сразу после рождения содержит более 120 синтетических компонентов — этакий ядовитый химический «коктейль», достигающий ребенка от мамы! Ученые утверждают, что сейчас живет первое поколение детей, которые не переживут своих родителей из-за болезней, связанных с токсинами.

Токсины имеют свойство очень быстро накапливаться и гораздо дольше выводиться ввиду того, что в нашем организме просто не хватает необходимого количества питательных веществ для их вывода. Накапливаясь, токсины разрушают клетки, ткани организма и слаженную работу всех его органов и систем. Человечество уже привыкло к постоянно увеличивающейся статистике случаев аллергических, онкологических и других аутоиммунных заболеваний. Наш собственный иммунитет, не справляясь с огромной нагрузкой на организм, начинает атаковать собственные органы!

Ученые утверждают, что сейчас живет первое поколение детей, которые не переживут своих родителей из-за болезней, связанных с токсинами.

Статистика неумолима. Всего сотню лет назад только у 0,5% людей диагностировали болезни, похожие на рак. Сейчас около 50% людей подвержены риску заболеть тем или иным видом рака. А каждая третья женщина — раком груди. При таких показателях уже через 20 лет рак будет лишать жизни более 13 миллионов людей в год! А этот показатель почти вдвое больше зарегистрированного в 2008 году. Многие ссылаются на генетическую предрасположенность. Нет! По данным исследования Международного агентства изучения рака (International Agency for Research in Cancer) в 90% случаев причиной рака являются токсины, засорившие организм вследствие плохой экологии и неправильного образа жизни.

Токсинов, их видов, подвидов, различных их соединений — огромное множество. В рамках статьи невозможно описать все источники их проникновения в организм. Но можно выделить главные.

Убийственная красота

Многие косметические и гигиенические продукты содержат опасные химикаты и тяжелые металлы. Если вы используете обычную декоративную косметику каждый день, ваш организм абсорбирует около 2,5 кг химикатов в год! И это без учета лосьонов и кремов для лица и тела, дезодорантов, мыла, шампуней, кондиционеров и т. д.

А ведь кожный покров — самый большой орган тела человека. При этом всего 28 секунд нужно эпидермису и дерме, чтобы абсорбировать токсины! И те токсины, что попадают в организм через поры кожи головы, лица и тела, на деле могут приносить больший вред, чем токсины, попадающие с едой и

ЙОГА В ПОМОЩЬ:

Любые физические нагрузки эффективны как способ выведения токсинов. Однако важно токсины выводить мягко, чтобы вредные вещества действительно покидали тело, а не попадали в другие его части под действием стресса и физического перенапряжения, обезвоживания и дисбаланса микроэлементов. В плане физического детокса, пожалуй, наиболее универсальна йога. И каждое из ее многочисленных направлений эффективно по-своему.

Например, **классическая Хатха-йога**, опираясь на знания Аюрведы, действует медленно, но необратимо, в корне меняя сознание, а значит, избавляя от вредных привычек и деконструктивного образа жизни. Постепенно вы избавляетесь от энергетических блоков в теле, а с ними шлаков, меняете свой режим дня и рацион питания, обретаете согласие с собой и миром, а следовательно, становитесь неподвластны стрессам.

Кундалини-йога действует более радикально. Активно работая с дыханием и энергиями, в динамических и медитативных криях происходит избавление от токсинов быстрее. Детоксикация идет на глубоких эзотерических уровнях.

Бикрам-йога, или «горячая йога», — мощное средство детоксикации, благодаря особому комплексу упражнений, выполняемых в условиях повышенных температур (38-40 °C) и влажности (40-50%), искусственно создаваемых в помещениях практики по примеру климата южных штатов Индии. В процессе занятия снимаются зажимы и блоки в теле, раскрываются поры, токсины активно покидают организм.



Многоцелевое масло с шестью эфирными маслами, **Nuxe**

Чай из листьев ладанника с противовирусным и антиоксидантным действием, **LR**

Дневной и ночной кремы на основе геля алоэ с экстрактами киви и оливы, **LR**

Кисель из моркови обогащенный антиоксидантами и витаминами, **Art Life**

Зеленый чай без кофеина, **Clipper**

напитками. Потому что при потреблении пищи специальные ферменты в слюне и желудке помогают нейтрализовать токсины и вывести их из организма. Проникая же через кожу, химикаты сразу попадают в лимфу и кровеносную систему, нанося серьезный ущерб жизненно важным и более уязвимым внутренним органам.

Все токсины в косметических средствах невозможно перечислить, но основные – это парабены – их добавляют для продления срока годности продуктов, но со временем они приводят в негодность эндокринную систему человека. Между тем в составах декоративной косметики даже именитых марок присутствуют в тех или иных целях в якобы малых допустимых и неопасных для здоровья дозах свинец, ртуть и мышьяк!

Большинство дезодорантов и вовсе своим действием наносят двойной вред – засоряют организм токсинами и закупоривают поры, предназначенные для их выведения. Уже официально доказано, что дезодоранты напрямую способствуют возникновению рака груди, ведь токсины, не находя выхода, скапливаются в молочных железах и лимфатических узлах подмышечных впадин. К тому же в дезодоранты часто добавляют свинец, который увеличивает риск развития болезни Альцгеймера.

По данным анализа неправительственной организации, занимающейся проблемами окружающей среды, EWG (Environmental Working Group), за последние 30 лет из 10 500 ингредиентов, используемых в косметической промышленности, только 13% были

тщательно изучены и протестированы на безопасность. А ведь в среднем ежедневно человек наносит на себя около 125 ингредиентов, и речь не только о женщинах.

Пластик-ломастик

Многие слышали и знают, как опасны химические вещества в пластике, которые попадают в пищу и воду, нанося огромный вред здоровью! Например, бисфенол-А, бисфенол-С и фталаты имитируют гормон эстроген, что вводит в заблуждение наш организм и возникает дисбаланс гормональной системы.

В продаже любое пластиковое изделие должно иметь пометку о виде пластика, из которой оно сделано, будь то бутылка с водой или детская игрушка. Ради своего здоровья и здоровья родных и близких необходимо обращать внимание на нумерацию в треугольном знаке на пластиковом изделии! Самый токсичный пластик под знаком «03» содержит опасный токсин Polyvinylchloride, который вызывает бесплодие, диабет, рак! Этот вид пластика вопреки запрещающим стандартам может быть использован при производстве сантехнических труб, мебели, занавесок для душа, скатертей, жалюзи, одежды, сумок и даже игрушек! Довольно распространенные в мире товары (одноразовая посуда, упаковка, рамки для фото, DVD-чехлы и многое другое) часто сделаны или содержат пластик под маркировками «06» и «07», в составе которых очень опасный токсин Polystyrene, среди множества побочных эффектов которого – невозможность беременности!

Шарики смерти

Сегодня каждый знает, что ртуть очень токсичный металл! Но проблема в том, что далеко не каждый знает об амальгамовой пломбе во рту, которая, помимо амальгамов серебра, олова, меди, цинка и других металлов, в своем составе содержит до 50% ртути! Согласно статистике, в США до сих пор амальгамовые пломбы ставят 100 миллионам людей в год! Несчастные обладатели таких пломб, как обычные люди, чистят зубы, пьют и едят горячие напитки и пищу, получая около 15 мкг ртутных испарений в день. Пары ртути при тепловом и механическом воздействиях активнее преодолевают клеточные мембраны и гематоэнцефалический барьер и попадают прямо в центральную нервную систему, вызывая психологические, неврологические, иммунологические проблемы и даже фатальные последствия для почек!

А представьте, если у человека не одна такая пломба! Если у вас возникли подозрения относительно ваших пломб, то это повод для срочных мер, особенно для беременных женщин и детей! Узнайте, находите ли вы в зоне риска, и если да – удаляйте! Хотя процесс удаления амальгамовой пломбы требует особой квалификации врача, ведь при неумелом ее удалении велика вероятность навредить организму. К сведению, на амальгамовые пломбы тратится около 400 тонн ртути в год! Хотя казалось бы, что самым многочисленным источником ртути являются ртутные градусники, которые до сих пор выпускают, несмотря на большой выбор безопасных термометров.

При этом самый токсичный в нашем теле – это жир! Именно в жировой прослойке откладываются и год за годом накапливаются токсины, не выведенные из организма. Жир, словно магнит, притягивает токсины.

Чудо-юдо кит

К большому сожалению, рыба и морепродукты уже не являются полезными продуктами питания. Моря и океаны загрязнены. А выращенная в специализированных хозяйствах рыба зачастую вскормлена синтетическими кормами и напичкана лекарствами. Ввиду загрязнения естественных водных ресурсов тяжелыми металлами, химикатами, продуктами распада нефти большинство морепродуктов содержит ртуть, и мой совет – покупайте маленькую по размеру рыбу, которая не успела за свою короткую жизнь впитать в себя большое количество вредных веществ. Лучший выбор – органическая рыба, выращенная на специализированных рыбных экофермах.

Ненужный балласт

При этом самый токсичный в нашем теле – это жир! Именно в жировой прослойке откладываются и год за годом накапливаются токсины, не выведенные из организма. И, как правило, большинство людей не имеют необходимых ферментов для их вывода из-за неправильного образа жизни, нарушения режима сна и бодрствования, дисбаланса кишечника и многих других факторов.

Со временем жировые клетки тела, до отказа заполненные токсинами, перестают их впитывать, и тогда по кровеносной системе переизбыток химикатов и тяжелых металлов попадает в мозг! А мозг человека на 60% состоит из жиров. При этом тяжелые металлы – это жирорастворимые токсины. Жир, словно магнит, притягивает токсины.

Исходя из этого грамотные специалисты по детоксу считают полное голодание для полных людей крайне опасным, так как в этом случае организм начинает расходовать запасы жира, отравляясь токсинами!

Круговорот жизни и смерти

Существует ряд токсинов, известных как эндотоксины, которые являются продуктами нормальной жизнедеятельности клеток организма. К этой категории относятся: мочевая кислота, молочная кислота и гомоцистеин. Большинство людей не представляет, как сильно загрязняют организм его собственные отжившие клетки и продукты их распада. Согласно научным исследованиям, в нашем организме ежегодно заменяется 98% атомов. Например, 50 000 клеток в вашем теле умерли и родились вновь, пока вы прочитали это предложение! Поверхностный слой кожи обновляется каждые 2 недели. Печень полностью обновляется за 400 дней. Ученые подсчитали, что ежегодно организму нужно выводить 35-40 кг мертвых клеток! Если что-то этому препятствует, организм не справляется с самоочищением, постепенно отравляется и саморазрушается.

Подводя итоги, хочется сказать, что здоровые люди здоровы не потому, что едят секретную супереду и пьют зеленые соки каждый день. Они здоровы, потому что не отравляют свой организм лишними токсинами. Прописная истина – нельзя купить себе новое здоровье, но его можно сберечь! Важно осознать, что человек – чудо природы, и у вашего тела есть чудесный потенциал исцеления. Единственный способ остановить исцеление – это препятствовать процессу. Поэтому живите осознанно, не засоряйте свой организм токсинами, осознавайте сопричастность с законами природы и делайте детоксы, запускающие режимы самовосстановления и самоизлечения организма. За этим обращайтесь к специалистам, способным правильно составить вам программу очищения без ущерба для здоровья. ☺

5 СОВЕТОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ТОКСИНОВ:

1 **Переходите на натуральную, сделанную самостоятельно либо органическую сертифицированную косметику.** Возьмите за правило наносить на тело только то, что можно съесть. Идеальное средство – **кокосовое органическое нерафинированное масло**, как богатый источник полезного жира – лауриновой кислоты. Также полезно **нерафинированное органическое масло**. Замените дезодорант на **солевой кристалл**, который есть во всех органик-магазинах. Покупая косметику, как и еду, не верьте маркетинговым фишкам «натуральности и экологичности», вынесенным на главную этикетку, а **внимательно изучайте состав**. Запомните, в списке состава первым пишется то, чего больше всего в средстве, и далее по убывающей. Не покупайте косметику с парабенами, тяжелыми металлами и резкими синтетическими запахами. Выбирайте продукцию в **стеклянной упаковке**. Так как вредные химические вещества из пластика могут проникать в само средство. Не экономьте на здоровье и отдавайте предпочтение не раскрученным брендам, а компаниям, экологически ориентированным с соответствующими **сертификатами**.

2 **Переходите на натуральную бытовую химию для стирки и уборки**, которую вы найдете в органик-магазинах. Например, синтетические порошки и смягчители вызывают аллергию, а испарения средств для чистки ковров и вовсе рак и повреждение печени. Освежители воздуха отравляют воздух ядами. Замените их на **органические аромамасла и аромапалочки**. Полезно каплю аромамасла добавлять в увлажнитель для воздуха. Традиционные чистящие средства, убивающие 99,9% микробов, убивают в том числе и полезные бактерии, составляющие микрофлору кишечника, которая является нашим иммунитетом. Возьмите на заметку «бабушкины рецепты» – **пищевую соду** для чистки керамических раковин и **лимонный сок** для очистки налета на смесителях.

3 **Очищайте регулярно кожу от мертвых клеток.** Каждый день перед душем снизу вверх прямыми движениями для снятия ороговевшего слоя кожи массируйте тело в течение 3-5 минут жесткой щеткой из натуральной щетины. **Потребляйте около 2 литров воды в день** – вода помогает организму быстрее выводить токсины. **Ложитесь спать в 22.00** – именно с этого часа и до 2.00 организм самоочищается от токсинов.

4 **Максимально исключите пластик.** Замените многоразовую пластиковую посуду и контейнеры на стеклянную и керамическую. Не пейте воду из пластиковых бутылок, особенно если бутылка лежала в машине и нагрелась – в ней теперь ядовитый коктейль из токсинов!

5 **Для обследования груди выбирайте безопасную термографию** вместо маммографии, которая уже доказанно является причиной заболевания десятков тысяч женщин в год из-за излучения.