

«Детокс, как принцип вашего здоровья и долголетия»

Заведующая поликлиническим и процедурным отделениями Краснодарской бальнеолечебницы, врач-гастроэнтеролог, Александра Чабровских рассказала о том, что такое «детокс» на самом деле, и с какими заболеваниями можно справиться с его помощью.



— Современные тренды — это здоровый образ жизни, органические продукты и детокс. Но многие до сих пор не понимают или не совсем правильно трактуют смысл последнего. Расскажите, что такое детокс на самом деле?

— Бытует весьма распространенное мнение, что детокс — это органические соки, смузи, БАДы или голодание. Это утверждение в корне неправильное, давайте один раз и навсегда разберемся почему.

В организм человека каждый день через воду, воздух, еду, попадают различные вредные вещества — токсины. По сути, это яд, который скапливается в межклеточной жидкости, отравляет нас изнутри и способствует развитию заболеваний. Соответственно, чтобы не болеть, нужно избавляться от токсинов. Любой здравомыслящий человек должен понимать, что никакой даже супер-органический сок не может повлиять на межклеточное очищение. А вот комплексные программы детоксикации могут! Вывод токсинов происходит через почки, кишечник, кожу, легкие, благодаря стимуляции лимфатической системы.

— Вы сказали, что детокс — это комплексные программы. В чем это заключается и насколько длительно должен быть этот процесс?

— Программы детоксикации организма состоят из многочисленных физиотерапевтических и бальнеологических процедур. Здесь и ванны

с минеральной водой, и грязелечение, и рефлексотерапия, и криосауна, и душ-шарко, и, конечно же, восстановление и обогащение микрофлоры кишечника, и много другое. Процедуры подобраны таким образом, чтобы все жизненные системы начали работать на одну единую цель — вывод токсинов.

Какой курс подходит отдельно взятому пациенту, мы можем сказать, только обследовав его. Это очень индивидуально и зависит от того, в каком состоянии находится организм человека, к каким болезням у него есть предрасположенность, и как часто он совершает аналогичные процедуры. Продолжительность наших программ — от одного до десяти дней. Если человек впервые задумался об очищении или очень давно этого не

делал, то лучше выбрать шести- или десятидневный курс. Программы от одного до трех дней — поддерживающие и рекомендованы тем, кто регулярно проходит комплексную детоксикацию.

— Тренд на детокс развился относительно недавно, но ведь мы как-то жили без подобных вспомогательных процедур. Так неужели этому на самом деле нужно уделять столько внимания?

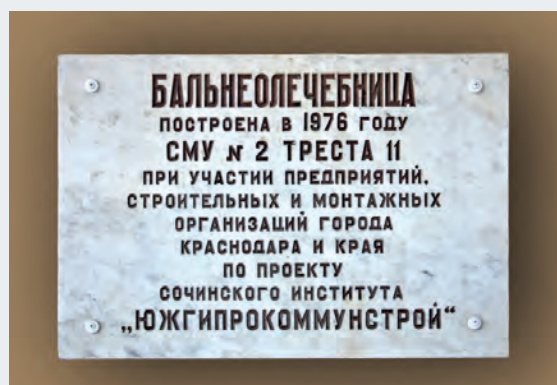
— Можно не уделять и жить, как жили, как вы верно подметили. А можно уделить себе немного времени, но значительно повысить качество и продолжительность своей жизни, независимо от возраста чувствовать себя сильным, энергичным, не терять желание жить в конце-то концов. Согласитесь, приятные бонусы? (улыбается) Человеческий организм от природы — самоочищающаяся система. Но может возникнуть момент, когда собственные резервы истощаются и самостоятельно он уже не справляется. Именно в этот момент в игру вступает детокс.

— Убедили, дополнительная помощь организму не помешает. Но как я могу понять, необходима мне детоксикация или нет?

— Начнем с того, что программы очищения организма нужны большинству людей. Помните с чего начинался наш разговор? Каждый день, через воду, воздух, еду в организм проникают токсины, от которых следует избавляться. Если говорить о конкретных симптомах, то это, безусловно, сонливость, усталость, упадническое настроение, чувство тревожности, дискомфорта и общей неудовлетворенности. Детокс нужен аллергикам, людям с хроническими заболеваниями, проблемной кожей, нарушениями работы желудочно-кишечного тракта, лишним весом, бесплодием, частыми головными болями, гиподинамией. К тому же детокс обязателен для тех, кто злоупотребляет неправильным питанием, алкоголем, сигаретами, кофе и вообще ведет нездоровый образ жизни. Как видите в группу риска попадают многие, потому что детоксикация и является одним из важнейших направлений современной медицины.

— В перечне показаний для детокса прозвучал лишний вес. И с этой проблемой помогают справиться программы очищения организма?

— Безусловно, если есть такой запрос. Пациенты с лишним весом, прошедшие шести- или десятидневный курс детоксикации, теряют за это время до 5 килограммов. Это происходит благо-



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.