



Новые силы

Методы превентивного омоложения

Лилия Беляева |

ДЕТОКС крови, очищение межклеточной жидкости, персональные витамины, растяжение фасций и подводный anti age фитнес — будущее за ageless образом жизни.

Глубокий детокс

Геронтологи считают, что мы должны жить до 120 лет — именно такой ресурс имеют все системы нашего организма. Но нездоровым образом жизни мы сводим этот заложенный природой резерв к минимуму намного быстрее, наживая множество болезней, которые ухудшают качество жизни и укорачивают ее. А ведь хочется пребывать в активном состоянии и бодром духе вместо того, что вести неравный бой с недугами.

Еще в 1965 году профессор Юрий Маркович Левин создал первое в истории СССР anti age направление — эндэкологическое очищение организма. О детоксах уже сказано слишком много: их считали панацеей, затем критиковали и даже называли вредным вторжением в идеальную систему самоочищения организма человека. Суть эндэкологической реабилитации в более глубоком детоксе — не пищевом, а межклеточном. Мы знаем: наши клетки должны постоянно получать питание, а отработанные продукты жизнедеятельности и токсины должны из них эффективно выводиться и удаляться из организма. Больше 100 лет назад Мечников писал, что, когда нарушается баланс поступления веществ в клетки и удаления их оттуда, включается стадия ускоренного старения, а стремительный индустриальный прогресс и постоянное ухудшение состояния окружающей среды еще активнее загоняют нас в этот процесс «антимолодости».

Где же в организме могут скапливаться токсины, которые нам угрожают? В лимфе находится около 3% токсических веществ, в кровеносном русле — до 7%, примерно 7% — в самих клетках, и основная масса — 83% — сосредоточена в межклеточной жидкости.

Все, что мы выпили, съели, вдохнули или втерли с кремами в кожу, попадает в



АНАТОЛИЙ ЖДАНОВ

кровь и достигает клеток. Но все вещества клетки усвоить не могут, потому что это смертельно опасно — здесь могут быть яды, вирусы, бактерии. Это могут быть и полезные вещества, которые оказались не в том месте, не в то время, не в том количестве. Даже витамины и минералы, поступившие в неумеренных объемах, своей массой начинают затруднять потоки жидкости и нарушать обмен веществ в межклеточном пространстве.

На каком-то этапе детоксикационная функция лимфатической системы может выключиться совсем. Клетки оказываются не только в окружении токсинов, они перестают получать достаточное количество питания. Вначале никакого дискомфорта мы не чувствуем, но когда этих клеток становится слишком много, нам становится плохо. Мы диагностируем это как хроническую усталость, в лучшем случае идем к врачу. Который приступает к лечению: прописывает таблетку. Но нужно понимать, что ни одна таблетка ничего не лечит. Любое химическое лекарственное средство — яд для организма. Таблетка просто облегчает жизнь, изменяя наше ощущение, но устранить причину болезни она не в состоянии.

А вот что говорит по этому поводу доктор Вячеслав Милов, заведующий отделением ЭРЛ. «Сегодня мы применяем метод эндэкологического очищения на базе подмосковного санатория «Виктория». Пациента ждут обследования: компьютерная экспресс-диагностика «Медискрин», иридодиагностика — распознавание нарушений в работе органов и систем на основе исследования радужной оболочки глаз, УЗИ органов малого таза, биохимический анализ крови. Далее лечащий врач назначает растительные препараты для уменьшения интоксикации, дренажа печени и ее детоксикации, особый питьевой режим и процедуры. Очищение кишечника, лимфостимулирующий электрофорез, ингаляции, жемчужные ванны, массаж, спелеотерапия, водорослевые обертывания, кедровая бочка. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой, спектральная фототерапия, скандинавская ходьба, плавание и сауна. Питание — это отсутствие мяса, соли, сахара, большое количество овощей: сырых, запеченных, отваренных, тушеных, рыбные блюда, фруктовые и овощные соки и смузи, функциональная вода, зеленый чай».

мический анализ крови. Далее лечащий врач назначает растительные препараты для уменьшения интоксикации, дренажа печени и ее детоксикации, особый питьевой режим и процедуры. Очищение кишечника, лимфостимулирующий электрофорез, ингаляции, жемчужные ванны, массаж, спелеотерапия, водорослевые обертывания, кедровая бочка. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой, спектральная фототерапия, скандинавская ходьба, плавание и сауна. Питание — это отсутствие мяса, соли, сахара, большое количество овощей: сырых, запеченных, отваренных, тушеных, рыбные блюда, фруктовые и овощные соки и смузи, функциональная вода, зеленый чай».

Очищение крови

Гемокоррекция, серьезная медицинская процедура, широко применяемая реаниматологами и врачами онкологами, для реабилитации больных, перенесших химиотерапию, сегодня показана практически любому жителю большого города. Воздух, которым мы дышим, консервированные продукты, которые едим, и лечение антибиотиками засоряют организм, а продукты распада этих веществ попадают в кровь, что приводит к различным заболеваниям. «Наступило время, когда пациенты понимают важность профилактических методов», — констатирует Олег Владимирович Зеликов, врач-трансфузиолог ФКЦ ВМТ ФМБА России. — Такое осознанное отношение к своему здоровью позволяет качественно продлить жизнь и быть социально и личностно активным во второй

половине жизни. Очищение крови, или гемокоррекция, — один из реально работающих доступных методов. Физическая активность, правильное питание и своевременная диагностика здоровья действительно меняют уровень жизни. Но синдром хронической усталости, бессонница, апатия, хронические заболевания и частые ОРВИ, грипп и банальные простуды не придают жизни красок.

Методы эфферентной (выводящей) терапии — прямое удаление ядовитых веществ и продуктов обмена из внутренней среды, крови. Основным методом является плазмаферез — процедура механической фильтрации крови путем разделения ее на фракции, направленная на удаление из крови токсинов. Гемосорбция — еще один метод очистки крови, при котором удаляемые вещества остаются на гемосорбенте. Эти методы мы дополняем облучением крови ультрафиолетовыми или лазерными лучами для получения дополнительного иммуностимулирующего и противовоспалительного эффектов. Хороший лечебный эффект дает озон: он распадается на атомарный кислород, который окисляет микроорганизмы, токсины, стимулирует обмен веществ, улучшает питание тканей, оказывает бактерицидное и системно-восстанавливающее действие. Какой метод предпочтительнее? Выбор лучше доверить врачу. Например, у нас в кабинете гемокоррекции ФКЦ ВМТ ФМБА России проведено более 4 тыс. процедур гемокоррекции с положительным клиническим эффектом».

(«Ъ-Стиль Anti Age», № 65
от 17.12.2019)