Автор: Евгений
13.11.2014 22:51 - Обновлено 14.03.2016 16:04

В наше время почти у каждого есть знакомый, который практикует "очищающие" диеты. Такого рода диета это, обычно употребление определенных продуктов на протяжении 5 -7 дней или около того. В ходе такого "лечения" обычно употребляют фруктовые или овощные соки и отвары. Поклонники очистительной диеты уверенны в в неоспоримой пользе для здоровья, при этом ни один врач не прописывал похожие методы.

Имеется два направления в очищающих диетах. Первое это различные "целители", поставщики альтернативных методов, продающие особые напитки для очищения организма, и методики по очистительной диете. Второе , врачи и диетологи, которые не используют понятия "очищение организма" вовсе.Мы же с вами находимся в море различного рода информации о разных методах очистки .

Так что стоит думать о "очистке организма"?

Сторонники "очищения организма" вплели даже теорию заговоров "фарм компаний". Они уверены , что медики умалчивают истину в страхе потерять доходы от продажи лекарств, которые прописывают больным.Но следует понимать, что в целом это абсурд. В большинстве своем врачи прописывают пациентам препараты и дают рекомендации , не имею заработка на них. В тоже время индустрия «очищения организма» имеет огромный оборот на реализации своих продуктов. В 2011, Бизнесвик (Businessweek) сообщил, что маркетологи (Marketdata Enterprise) считают продажи очистительных напитков на уровне 60 млрд долл.

Основной потребитель различных "очистительных продуктов" и технологий это среднего возраста, не больные, образованные женщины. Производители очень неконкретно указывают полезных свойство своего продукта, используя термины «выведение шлаков» и «восстановление баланса». Для экспансии очистительных методов и технологий используют различные аргументы:

Очистительная диета поможет избавится от лишнего веса .

Очистительные диеты основаны на снижении потребляемой пищи, а это в любом случае снизит вес. Суточная потребность средне статистического человека примерно 2- 2,5 тыс калорий.При уменьшении поступления калорий , заменив большую часть повседневной пищи высокосахаристым фруктовым напитком, получим серьёзный дефицит калорий , что заставит организм использовать имеющийся протеин: ваши мышцы .

Более продуктивно и без осложнений , снизить и сохранить необходимую массу тела поможет регулярная физическая активность и питание на базовом метаболическом уровне или чуть ниже, причём регулярно.

Очистительная избавит вас от шлаков и токсинов.

Основной постулат очистительных методик:" Наш организм пропитан токсинами и забит шлаками, и от оных срочно нужно избавиться." Никто не назовет что это за предполагаемые токсины ведь в противном случае обычный анализ крови до и после очистки покажет результат. Нужно понимать , что наличие токсинов организме это есть не что иное как отравление ,которое вызовет серьезное нарушение в жизни деятельности организма и к тому же интоксикация имеет четкую симптоматику , и если таковой нет то и токсинов в организме нет.

Отдельные маркетологи называют конкретно: асбест, свинец, ртуть и прочее, но на самом деле очень лишь некоторые люди имеют опасный уровень содержания этих веществ, и в этих случаях необходимо специально медикаментозное лечение. Голодание и "особые" диеты не используются в ходе лечения острых интоксикаций .Ни каких биохимических механизмов для выделения токсинов из организма в ходе голодания наукой выявлено не было.

Адепты очистительных технологий описывают повседневные продукты , как таксиносодержащие. Нагнетая ужас современными «биотехнологиями», «химией» ,"ГМО" итд. Голодание,бесспорно, опустошит ваш желудочно-кишечный тракт, а специальные напитки по 100 долл/день, ни соки, ни вода не смогут повлиять на продукты съеденные раньше.

Стоит задуматься ,а как же люди жили раньше, ведь мода на очистительную диету возникла в последние годы и только в сытых странах ? Дело в том, что организм имеет природный метод детоксикации, называемый "пописать" и "покакать". То что заставляет человека избавляться от ненужного ,ни имеет ни какого отношения к очищающим диетам.

Что касается шлаков . Такого медицинского термина вы не найдет ни в одном медицинском справочнике , а вот в учебнике металловеденья например пожалуйста "**Ш лак**
(нем. Schlacke) — расплав
в металлургических, плавильных процессах, покрывающий
поверхность жидкого металла, состоит из всплывших продуктов пустой
породы с флюсами".
Я не думаю , что у кого из нас внутри плавится метал.

Самым подходящим местом для "шлаков" маркетологи объявляют кишечник.Да действительно каловые конкременты в кишечнике имеют место быть ,но они самостоятельно выходят со стулом , при патологиях их наличие вызовит острую непроходимость кишечника с соответствующей весьма болезненной симптоматикой и не заметить или игнорировать её не возможно , и такое состояние нуждается в срочной помощи хирурга ,а не в оздоровительных процедурах.

Очистительная диета повышает иммунитет.

Можно подумать , что наше повседневное питание ослабило наш иммунитет, который повысится от диеты за несколько дней. К тому же, специальные БАДы для очистительной диеты укрепляют иммунную систему.

Это совсем ни так .В имунной системе можно укрепить только один элемент -это адаптивная иммунная система, которая вырабатывает специальные клетки при попадании в организм возбудителя болезни. В организм попал вирус гриппа, иммунная система создаст особые клетки которые будут уничтожать вирус. Употребление БАДов для очистительной диеты невозможно получить аналогичный результат. Только попадание патогена включит адаптивный механизм иммунной системы.

Нынешние маркетологи очистительных технологий утверждают, что наша иммунная система ослаблена современными продуктами, и как обычно используется все та же терминология запугивания: «химикаты», «ГМО», которые зашлаковывают или загрязняют наш организм. Звучит, будто бы, убедительно и логично. Люди переедают, набирают лишний вес и питаются «на ходу». Всё это ослабляет иммунную систему?

Все ни так . Утверждать , что жизнь в современном мире ослабляет иммунную систему, абсолютно псевдонаучная выдумка.

Выводы.

Очищающие технологии -это придумано для извлечения выгоды и обёрнуто в научно звучащие термины .В целом многие эти методики подразумевают диету прогулки на свежем воздухе которые пойдут на пользу вашему организму , но платить за это огромные деньги ехать в какие то специальные центры не имеет смысла ,достаточно взять себя в руки и начать вести здоровый образ жизни .