

## Что такое детокс и как он работает



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/chto-takoe-detoks-i-kak-on-rabotaet/>

Голодание, лечебные процедуры самых разных направлений, недели на соках и отварах трав, ретриты с занятиями йогой, поездки в аюрведические клиники всё это уже лет пять называют детоксом. «Детоксов» так много, что возникают вопросы что понимать под этим словом? Насколько нам нужен и полезен детокс? Чем он отличается от диеты? По сути под этим термином собраны различные очистительные программы и современные, и традиционные.

Вообще-то наш мудрый организм устроен так, что все вредные вещества, которые попадают в него, должны выводиться сами. За это, в первую очередь, отвечает пищеварительная система и особенно печень. Она круглосуточно работает, выполняя детоксикационную функцию. Это может происходить за счёт химического расщепления или при присоединении радикалов, которые делают вещества безопасными для нас или менее активными. Таким способом обезвреживается большее количество веществ, попавших в организм извне, через пищеварительный тракт. Такой же обработке подвергаются эндогенные токсины, то есть образовавшиеся в результате нарушенного обмена веществ и неправильного питания и образа жизни. Но всё же что-то попадает в ткани и задерживается в них.

Большое значение для очищения организма имеет выделительная система, часть токсинов выводится почками. Здесь важна также регулирующая роль эндокринной и нервной систем. И процесс очищения не сможет проходить без правильной работы сердечно-сосудистой и лимфатической систем. Кожу также можно отнести к выделительным органам. Причём через неё выделяются практически все вредные вещества, которые образовались или накопились в организме. Высыпания на коже плохой признак, это свидетельство того, что выделительные органы не справляются со своей работой и кожное дыхание затруднено. Одним словом, для очищения нужна слаженная, постоянная работа многих систем организма.

### Как работает детокс

Помочь организму в детоксикации или выполнить эту работу за него? Можно ли принять какие-то чудесные вещества, которые очищают организм? Тут уместно сказать, что программа очищения организма должна быть подобрана индивидуально и под конкретную задачу. Например, если человек отравился и ему ставят капельницу это детокс, если он хочет снизить вес и голодает это тоже детокс. Одни и те же рекомендации, процедуры, продукты для кого-то станут источником здоровья, а кому-то могут принести вред, вызвав, например, дисбаланс в эндокринной системе.

Трудно обобщить, как именно работает детокс, надо детально разбираться в той или иной программе. Например, при полном отказе от еды и употреблении только воды или жидкой, малокалорийной пищи в организме начинается потребление запасённых резервов и второстепенных тканей. Расщепление питательных веществ и тканей в процессе детокса приводит к накоплению продуктов их распада внутри организма. В этот момент могут появиться неприятные симптомы: головная боль, тошнота, чувство слабости, общее недомогание. Такое состояние результат накопления в крови тех самых шлаков и токсинов, от которых мы хотим избавиться. Для вывода этих веществ из организма в зависимости от программы детокса рекомендуются разные мероприятия: приём слабительных, очищение кишечника, промасливание, паровая баня.

Здесь важно и то, какую именно пищу, соки, смузи или просто воду вы употребляете во время детокса целебные свойства некоторых растений могут свести на нет неприятные проявления. Некоторые авторы говорят о появлении в тканях ацидоза смещения кислотно-щелочного баланса в сторону увеличения кислотности. Этого не надо бояться, ацидоз при детоксе является важным физиологическим механизмом, вызывающим включение цепочки других оздоровительных механизмов, которые на обычном пищевом режиме находятся в неактивном состоянии. Запускаются процессы растворения собственных тканей (аутолиза). Активируются фагоциты и некоторые ферменты, функция которых сводится к разрушению ослабленной собственной ткани и всего чужеродного в организме.

В свою очередь, процессы аутолиза запускают механизм очищения организма от шлаков, ослабленной и патологически изменённой ткани. За счёт расщепления ткани заключённые в ней шлаки освобождаются и выводятся из организма, а нездоровая ткань уничтожается. Повышение фагоцитарной активности приводит к нормализации микрофлоры организма, так как «плохие» бактерии уничтожаются. Включается механизм усвоения клетками углекислого газа и азота из воздуха, это помогает организму перейти на полноценное внутреннее (эндогенное) питание, которое подразумевает, что аминокислоты и другие важные для жизнедеятельности биологические соединения образуются внутри организма.

Во время детокса происходит усиление защитных функций на клеточном уровне и всего организма в целом. Он становится намного устойчивее к различным внутренним и внешним повреждающим факторам. Все эти физиологические механизмы приводят к мощному возрождающему и омолаживающему эффекту в последующий период. Повышенное

расщепление тканей в результате аутолиза и восстановление структуры и функции пищеварительных органов при детоксе стимулируют обмен веществ и повышают пищеварительную способность организма в период после детокса, то есть его действие отсрочено и продолжается даже тогда, когда вы перестали придерживаться ограничений. Детокс, как мы уже говорили, даёт возможность пищеварительной системе «отдохнуть», организм защищает слабые клетки желудка и кишечника. Например, прекращается выделение соляной кислоты, которая слущивает эпителиальные клетки желудка. Физиологический покой клеток многих органов и тканей, повышение обмена веществ, избавление от патологически изменённых тканей, токсических веществ, омоложение организма это основные процессы, которые проходят в период детоксикации.