Здравствуйте, уважаемые читатели! Из статьи вы узнаете как очистить кровь от токсинов. Мы подробно разберем понятие интоксикации организма, перечислим методы борьбы с недугом. Применяйте наши рекомендации для профилактики здоровья своего организма.

## Что такое токсины

Токсины - ядовитые вещества, которые оказывают негативное влияние на работу внутренних органов, обменные процессы, общую систему организма. По своей природе их можно разделить на две большие группы:

* экзотоксины - яды из внешней среды: попадают в организм из воздуха, воды, пищи — вырабатывают бактерии, вызывают инфекционные заболевания;
* эндотоксины - яды внутри организма: образуются в результате нарушения обмена веществ, вызванного неправильным образом жизни.

Кровь – жидкая соединительная ткань, которая контролирует всю систему организма. С ее помощью клетки и ткани получают необходимое питание, кислород, полезные вещества. Именно от ее состояния зависит работа всех важных внутренних органов человека. В результате скопления шлаков и токсинов ухудшается кровообращение, затрудняется перенос кислорода и полезных микроэлементов, происходит нарушение защитной функции.

### Причины интоксикации

Все яды, попадающие в организм или вырабатываемые ими негативно влияют на работу сердца, мозга, почек. Примеси способны разрушать кровеносные сосуды, поражать нервную систему, истощать ткани мышц.

Самые распространенные причины интоксикации:

* городской смог, выхлопные газы;
* курение и злоупотребление алкоголем;
* передозировка лекарственными препаратами;
* чрезмерное употребление жирной пищи;
* отсутствие физической активности;
* наследственность.

Длительное воздействие одного из этих факторов на организм приводит к постепенному накоплению в кровеносной системе вредных примесей. Результат – ухудшение самочувствие, снижение иммунитета, проблемы с работой органов и внешним видом.

### Виды интоксикации

В медицине разделяют *острую и хроническую формы интоксикации*. Острая интоксикация возникает при однократном проникновении в организм: передозировка препаратом, излишневыпитый алкоголь. К симптомам отравления относят головокружение, тошноту, диарею. Хроническая интоксикация образовывается при постепенном накапливании вредных примесей в организме в малых дозах. К предпосылкам ее появления относят постоянную слабость, сонливость, раздражительность, снижение иммунитета, гормональный сбой, аллергические реакции на коже. Для точного диагноза следует сдать анализ крови на токсины

Организм может самоочищаться с помощью взаимодействия внутренних органов: печени, почек, кишечника, кожи. Однако, когда уровень токсинов в крови становится критичным организму необходима дополнительная помощь.

О том, как очистить кровь от токсинов, узнаем в следующем разделе

## Как очистить кровь от токсинов

Избежать повышения уровня токсинов лимфатической системы проблематично, однако регулярная чистка крови поможет контролировать процесс загрязнения организма.

Очищение крови от токсинов можно провести:

* медицинскими препаратами (активированный уголь, энтеросгель, сода);
* специальными процедурами (гемосорбция, плазмаферез);
* народными средствами (питьевой режим, детокс-напитки, диета).

Разберем конкретнее как можно очистить кровь от токсинов этими методами.

### Чистка крови подручными средствами

Этот метод применяются при острой интоксикации, вызванной алкогольным или наркотическим отравлением. Очищение крови от токсинов происходит путем применения группы сорбентов: активированного угля, Энтеросгеля, Регидрона. Шлаки, токсины выводятся из организма через желудочно-кишечный тракт. Курс лечения 7-10 дней. Необходимо строго придерживаться инструкции. Перед применением внимательно изучите противопоказания. Эффективны в таком случае и мочегонные сборы: корень одуванчика, лопуха, зеленый чай.

### Медикаментозная чистка крови

Методы этой категории подходят для людей, получающих большие дозы вредных веществ в течение долгого периода времени.

К ним относят:

* плазмоферез;
* гемосорбция;
* внутривенное лазерное облучение крови.

Плазмоферез считается самым эффективным методом очистки крови. У пациента проводят забор крови, делят ее на плазму и другие элементы. Микроэлементы соединяют со специальным физраствором и возвращают в кровоток. За полчаса такой процедуры очищается до 30% кроветворных клеток. Для видимого результата необходимо пройти 3-5 сеансов терапии. Применяется процедура также при бронхиальной астме, инфекционных и воспалительных заболеваниях, ревматоидном артрите, хронической усталости.

Во время гемосорбции происходит частичное выведение токсичных веществ. Метод используют при острых отравлениях, поражениях печени и почек. Для очищения крови используют энтеросорбенты как фильтрующее вещество. Кровь проходит через них, очищается от примесей и возвращается в кровоток. Также процедуру назначают при кожных заболеваниях, ОРВИ, повышенном холестерине.

Метод лазерного облучения эффективен для лечения аллергических реакций различного происхождения. С помощью специальной иглы со световодом свет попадает через вену, заставляя кроветворные клетки активизировать все обменные процессы. В результате выводятся токсины, ткани насыщаются кислородом, снижается уровень холестерина, ускоряется метаболизм.

Медикаментозные процедуры эффективны в случае хронической интоксикации. Они способствуют полной очистке кроветворной и лимфатической системы организма, нормализуют уровень сахара и холестерина, налаживают работу внутренних органов, повышают иммунитет. Все они имеют ряд противопоказаний, перед проведением процедур проконсультируйтесь с врачом.

### Очищение крови народными способами

Чистку крови от вредных примесей рекомендую проводить минимум раз в год. Перед началом курса лечения следует отказаться от вредных привычек, жареной пищи и фаст-фуда, включить минимальные физические упражнения, наладить режим сна.

Эффективным методом очищения признают разгрузочную диету. В течение 7 дней необходимо употреблять в пищу определенные продукты из списка, выполнять питьевой режим, избегать стрессов. В один из таких дней следует полностью отказаться от приемов пищи, пить не менее 3 литров жидкости.

Продукты, способствующие очистке крови от токсинов:

* все виды цитрусовых;
* морская капуста;
* корень имбиря;
* свекла;
* морковь;
* лук;
* чеснок;
* яблоки;
* клюква;
* брокколи;
* цветная капуста;
* бурый рис.

Меню диеты необходимо составить заранее. Овощи и фрукты можно употреблять как в сыром, так и в тушеном виде. Рекомендуется включить в рацион детокс - напитки. К примеру, клюквенный сок или свежевыжатый сок из свеклы, капусты, моркови. Употреблять напитки по 100-150 мл трижды в день за полчаса до еды. Хорошо чистит кровь лимон с чесноком. Для этого смешивают 800 мл. сока лимона и 400 гр. свежего натертого чеснока. Настаивают напиток сутки, употребляют по чайной ложке смеси, разведенной в стакане прохладной воды. Такой сок благоприятно сказывается на системе ЖКТ, снижает уровень сахара, улучшает иммунитет.

## Профилактика интоксикации

Зашлакованность крови можно снизить или предупредить. Вот несколько рекомендаций:

* включайте в свой рацион больше свежих овощей и фруктов;
* выпивайте не меньше 2 литров воды в день;
* не употребляйте алкоголь, сигареты;
* позволяйте жареную пищу “по праздникам”;
* занимайтесь спортом;
* совершайте ежедневные прогулки на свежем воздухе;
* практикуйте контрастный душ;
* избегайте стрессовых ситуаций;
* ходите в сауну, баню;
* делайте очищающие процедуры для кожи.

Какой бы правильный образ жизни вы не вели, избежать минимального уровня интоксикации невозможно. Придерживаясь наших рекомендаций вы сможете оздоровить свой организм, улучшить работу внутренних органов, очистить кровь от вредных примесей. Регулярная профилактика подарит вам хорошее самочувствие, здоровый ухоженный вид и отличное настроение.

На этом наша статья подходит к концу. Расскажите о нас друзьям, поделитесь ссылкой в социальных сетях. Будьте здоровы!

Объем статьи 6824 б/п