Автор: admin
16.04.2012 22:50 -

Что такое эндоэкология?

Из школьного курса биологии каждому известно, что тело человеческое состоит из огромного количества клеток. А вот о внутренней жизни этих самых клеток простому смертному, далекому от биологических изысканий, мало что известно. Этот пробел призвана восполнить сравнительно молодая наука – ***эндоэкология****.*

Что внутри дома?

С греческого слово «эндоэкология» можно перевести как «внутри дома» («эндос» – внутри, «экос» – дом). Таким образом, наука эта рассматривает то, что скрыто от постороннего взгляда. В нашем случае – внутреннюю жизнь организма, который есть не что иное, как совокупность клеток. То есть эндоэкология – это внутренняя среда организма. Именно в эту среду кровеносные сосуды несут все необходимое для жизнедеятельности клетки, и все, что попадает в организм, в конечном итоге оказывается в этом эндоэкологическом пространстве. Сюда же клетка «сбрасывает» отходы. От состояния нашей эндоэкологии в конечном итоге зависит наше здоровье, ведь любое заболевание начинается на уровне клетки.

Поэтому вывод напрашивается сам собой: если клетки организма полны здоровья, то здоров и человек. А для того, чтобы клетки были здоровыми, необходимо, чтобы то, что попадает внутрь организма, также не было больным: для этого необходимо жить в экологически чистой среде, пить чистую воду, есть здоровую пищу.

Но возможно ли это в современных условиях? Кто из нас может похвастаться подобными «льготами» от природы? Разве что редкие счастливцы, живущие в отдаленных районах, лишенных всех (или большинства) благ цивилизации. Исследователи говорят, что если взглянуть на клетки современного горожанина под микроскопом, в них можно увидеть и сажу, и шлаки, и следы многих чужеродных химических веществ. Разве можно при этом говорить о здоровье?!

Откуда берется грязь?

Несомненно, большая часть имеющихся в организме вредных накоплений попадает в него извне: с пищей, водой, воздухом. Внести свой вклад в загрязнение организма с успехом могут разного рода бактерии и вирусы. Небезгрешны и сами клетки: грязь накапливается в том числе и от их разложения в процессе нормальной жизнедеятельности, а также вследствие болезней и травм.

На рубеже 20 и 21 веков медики начали бить тревогу: год от года заметно возрастает заболеваемость гепатитом А, В, С, ВИЧ-инфекцией. Эпидемии вирусных заболеваний стали настолько регулярными, что мы уже без прежнего ужаса воспринимаем сообщения об их губительных последствиях. Больные, имеющие сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, есть почти в каждой семье. Все эти особенности четко вписываются в один фактор – нарушение экологии тела человека. Если еще 100 лет назад при небольшом загрязнении организм был способен к самоочищению, то сегодня от постоянно накапливающихся шлаков без посторонней помощи он уже не в состоянии избавиться.

Представьте себе большой город, в котором множество улиц и домов. Каждый дом – это клеточка организма. Отдельно стоящие дома связаны между собой магистралями улиц, которые впадают в главные проспекты и автомагистрали (так клетки организма окружены межклеточной жидкостью, которая затем вливается в кровеносные, лимфатические, желчные и другие сосуды), объединяются в отдельные кварталы и районы (так клетки создают ткани и органы). А как в условиях современного промышленного города можно поддерживать чистоту каждого дома? Ответ очевиден: необходима регулярная уборка. Точно так же следует поступать и с организмом, произведя уборку на самом первом уровне – клеточном. Если вы сделаете это, остальные уровни и ваше здоровье в целом будут всем на зависть.

Так что если вы хотите избавиться от постоянных недомоганий, сезонных и хронических заболеваний, обратитесь к эндоэкологии. Никакие лекарства не помогут, пока ваш организм заполнен различными отравляющими его веществами. Если сравнить необходимость применения эндоэкологии с повседневной жизнью, то можно провести параллель с кухней. Кто из вас станет варить суп в грязной кастрюле? То-то и оно – кастрюлю сначала моют, а потом кладут все необходимое для супа. Так и в нашем случае – прежде чем мечтать о здоровье, надо подготовить для него хорошую почву.

Что делать?

В первую очередь надо обратить внимание на состояние лимфатической системы. Почему? Лимфатические сосуды и узлы можно сравнить с канализационной системой: по ней выводятся шлаки, токсины, отходы жизнедеятельности клеток. Поэтому, воздействуя на лимфатическую систему, стимулируя, корректируя ее работу, мы оказываем воздействие на состояние всего организма в целом.

Достаточно эффективным способом очищения межтканевой жидкости и лимфатической системы является применение лекарственных растений. Например, брусника очищает от загрязнения стенки крупных артериальных сосудов, оказывает мочегонное,

желчегонное, противовоспалительное, бактерицидное, антисептическое, капилляроукрепляющее действие. Обычные ноготки (научное название – календула) усиливают лимфатический дренаж разных органов и тканей. Возможности препаратов этого растения поистине огромны: здесь и противовоспалительное, и потогонное, и мочегонное, и желчегонное, и многие другие действия.

Для очистки лимфы можно использовать растения, знакомые всем и каждому: петрушка, подорожник, черная смородина, душица. Но прежде чем приступать к самостоятельной очистке лимфы или крови, не забудьте проконсультироваться с врачом. Дело в том, что некоторые растения противопоказано принимать при ряде заболеваний. Например, петрушка не годится беременным, а также людям, страдающим от заболеваний почек, оксалатурии, эпилепсии.

Прекрасным способом очищения тканевой жидкости является баня с парилкой и веником. А для тех, кто не может себе позволить еженедельно, а тем более несколько раз в неделю посещать баню, рекомендуется делать прохладные обертывания. Их эффект аналогичен посещению парной или сауны. Прохладные обертывания благотворно влияют на состояние бронхов и легких, повышают иммунитет, способствуют удалению из организма газов, шлаков, токсинов и излишка жидкостей. Кроме того, во время прохладных обертываний охлаждающийся организм, чтобы согреться, начинает активно вырабатывать кислород и для этого сжигает жировые запасы. Сразу оговоримся, что этот способ противопоказан женщинам, имеющим гинекологические заболевания.

Для того, чтобы сделать обертывания, вам понадобится шерстяное одеяло, простыня и вначале 15-20 минут свободного времени. Простыню необходимо намочить в слегка прохладной (около 30 градусов) воде и разложить на одеяле. Затем пусть кто-то из ваших близких укроет вас простыней до самой шеи. Руки должны быть опущены вдоль туловища, ноги необходимо обернуть так, чтобы они не касались друг друга. Поверх простыни с шерстяным одеялом надо обмотаться байковым, а сверху – ватным одеялом. Если рассчитывать на чью-то помощь не приходится, самостоятельно сделайте обертывание от подмышек до колена. Вначале не стоит устраивать длительный сеанс – достаточно 15-20 минут, а потом постепенно увеличивайте продолжительность «возлежания» до 1,5 часов.

Первый шаг сделан

Итак, если ваша «кастрюля» готова к приему качественных «продуктов», значит, первый шаг навстречу своему здоровью вы сделали. Каждая клеточка вашего тела вновь полна жизни, а значит и применяемые методы оздоровления (в том числе и лекарственные)

будут вдвойне эффективны. Если же ни один из описанных рецептов вам не подошел, не отчаивайтесь – существует еще немало способов очистки организма.

Автор - **Вероника Чиркова**
Источник