

УДК 579.22  
ББК 28.4  
С14

**Сазонов, Андрей.**

С14     Фильтруй! Как работают наши печень и почки / Андрей Сазонов. — Москва : Издательство «АСТ», 2020. — 288 с. — (Научпоп для всех).

ISBN 978-5-17-119925-8.

Печень и почки выполняют в нашем организме роль естественных фильтров, основное — печень разрушает яды нашего организма, почки выводят из него продукты этого разрушения. Ни об одном другом органе не создано столько мифов, сколько о печени или почках. Чего стоит одна только уринолтерация, великая и ужасная! Этому шарлатанско-мифическому методу лечения будет посвящена отдельная глава, самая длинная в нашей книге. Ничего удивительного, заслужил — так получай.

А сколько мифов создано вокруг чистки печени и промывания почек!

А сколько — о гепатопротекторах, препаратах, якобы защищающих печень и способствующих восстановлению ее функций!

А сколько — о донорстве!

И так далее...

Мифы, если кто не в курсе, приносят большую пользу. Развенчивая их, мы узнаем реальное положение вещей, приобретаем нужные знания и учимся противостоять обману.

**УДК 579.22**  
**ББК 28.4**

ISBN 978-5-17-119925-8.

© Сазонов А.  
© ООО «Издательство АСТ»

*«Выдумывать мифы гораздо легче,  
нежели проникать в суть вещей»*

*Конфуций  
(из неопубликованного)*

*«Курсив мой — мозги ваши!»*

*Андрей Сазонов*



# Предисловие

**П**очему для этой книги выбраны именно печень и почки, биологические фильтры нашего организма? А не сердце и легкие, или, к примеру, головной мозг, который управляет всем организмом? Сердце, легкие и мозг важнее печени и почек. Или нет?

Нет, ничем они не важнее. Печень с почками являются настолько же жизненно важными органами, как головной мозг, сердце, легкие и, если уж вспоминать всех поименно, поджелудочная и щитовидная железы. Но печень и почки выбраны для мифоразвенчивания не из-за своей важности, а своей, если так можно выразиться, «мифоемкости». Ни об одном другом органе не создано столько мифов, сколько о печени или почках. Чего стоит одна только уринотерапия, великая и ужасная! Этому шарлатанско-мифическому методу лечения будет посвящена отдельная глава, самая длинная в нашей книге. Ничего удивительного, заслужил — так получай.

А сколько мифов создано вокруг чистки печени и промывания почек!

А сколько — о гепатопротекторах, препаратах, якобы защищающих печень и способствующих восстановлению ее функций!

А сколько — о донорстве!

И так далее...

Мифы, если кто не в курсе, приносят большую пользу. Развенчивая их, мы узнаем реальное положение вещей, приобретаем нужные знания и учимся противостоять обману.


Вперед — и с песней!

Да — с песней!

У мифоразвенчателей и мифоразоблачителей теперь есть свой гимн, недлинный, но энергичный:

*«Мы — мифоразвенчатели,  
И про нас  
Народные сказители  
Ведут рассказ —  
О том, как днем и ночью,  
Без страха и устали,  
Усердно ищем мифы мы,  
Чтоб их разоблачить!»*

Ладно, пошутили и хватит. Дальше разговор будет серьезный. Но не скучный...



*Глава первая.  
Как часто нужно  
чистить печень и чем  
это лучше делать?*



**В**се люди, интересующиеся своим здоровьем, знают, что печень — это главный биологический фильтр организма. Печень очищает кровь от различных вредных веществ, которые попадают туда из желудочно-кишечного тракта, из легких, через кожу, а также от не менее вредных веществ, образующихся в организме в результате жизнедеятельности различных микроорганизмов и биохимических реакций в отмирающих клетках.

*Вредные вещества содержатся в воздухе, которым мы дышим, в воде, которую мы пьем, в продуктах, которые мы едим, в лекарствах, которые нам назначают врачи... Вы удивлены? Если вы думаете, что от лекарств бывает только польза, то сильно ошибаетесь. Возьмите инструкцию любого препарата и прочтите раздел «Побочные действия». Если не впечатлит одна инструкция, прочтите две, пять, десять... А кроме списка побочных действий во многих инструкциях можно встретить фразу «при назначении препарата необходим регулярный контроль функ-*



ции печени». В переводе на обычный язык это означает: «препарат плохо влияет на печень и может нарушать нормальную работу этого органа». Просто так, забавы ради, контроль проводить никто не будет.

*Враги повсюду! Враги атакуют со всех сторон! А печень одна со всеми ними справляется... До поры до времени.*

Знакомы ли вы с устройством пылесоса? Если знакомы, то должны знать, что в каждом пылесосе есть фильтр, задерживающий пыль из всасываемого воздуха. Время от времени этот фильтр нужно очищать, если он постоянный, или заменять, если он сменный, потому что у каждого фильтра есть свой ресурс — количество пыли, которое он способен принять. Когда ресурс бывает исчерпан, фильтр перестает работать.

Примерно то же самое происходит и с печенью. Это же тот же самый фильтр, только живой, клеточный. Засоряясь сверх меры вредными веществами, клетки печени перестают работать. Кровь, протекая через печень, уже не очищается, уходит такой же грязной, какой и пришла. В результате огромные количества вредных веществ разносятся по организму, поражая различные органы. Первопричиной большинства болезней, начиная с аллергических и заканчивая сердечно-сосудистыми, является нарушение работы печени, вызванное ее засорением. Несчастные люди годами лечатся от последствий, вместо того, чтобы устранить причину — очистить печень от скопившейся в ней дряни. Конечно же, такое «лечение» никакой пользы не приносит. Более того — лекарства засоряют печень еще сильнее, усугубляя течение заболевания. Получается парадокс — чем больше лечишься, тем хуже себя чувствуешь... А всего-то надо провести очистку печени и взять за правило регулярно ее повторять.

*Знают ли врачи о том, что печень нужно чистить?*

*Разумеется — знают. Если, конечно, они добросовестно учились своему делу. Но вы же понимаете, что высокими идеалами гуманизма сыт не будешь. Врачи зарабатывают на жизнь продажей своих услуг. Чем больше пациентов, тем выше доходы врачей... Скажите, положи руку на сердце, как бы вы поступили на месте врача, обремененного семьей и ипотекой — объяснили бы пациенту с аллергическим дерматитом, что ему нужно очистить печень от скопившихся в ней вредных веществ, или стали бы назначать таблетки и мази, которые никакой пользы пациенту не принесут, но зато принесут ее вам? Лекарственные препараты, которые не дали (и не могли дать!) ожидаемого эффекта, можно заменять другими, столь же бесполезными, можно регулярно проводить различные обследования... Ну и так далее. И каждый контакт врача с пациентом оплачивается: или самим пациентом, или страховой компанией, но оплачивается. Давайте уж наберемся мужества и посмотрим правде в глаза. Врачам выгоднее, чтобы пациенты чаще к ним обращались, и с этим ничего поделать нельзя. Такова селяви. А попробуй какой-нибудь врач скажи пациенту правду, так коллеги сразу же обвинят его в измене Гиппократу и объявят шарлатаном. Врачи даже термин специальный выдумали — «нетрадиционная медицина». Все, что противоречит их личным и корыстным интересам, объявляется «нетрадиционным» или «ненаучным». И, соответственно, наоборот.*

*Для того, чтобы понять, нуждается ли печень в очистке, не обязательно иметь медицинское образование. Вот симптомы, которые свидетельствуют о том, что печень уже не может работать как следует, о том, что она ну-*

ждается в чистке. Если вы нашли у себя два или больше из перечисленных симптомов, то вам пора начинать чистить печень:

- изжога;
- отрыжка;
- тошнота;
- плохой аппетит;
- чувство горечи во рту;
- повышенное газообразование;
- запор;
- регулярное повышение артериального давления;
- быстрая утомляемость;
- ожирение;
- повышенная раздражительность или угнетенное настроение;
- сухость кожи и различные сыпи, не поддающиеся лечению;
- медленное заживление ран;
- хрупкость сосудов, выражающаяся в возникновении синяков даже при самых незначительных травмах.

Методов чистки печени известно много. Самый простой, но и наименее эффективный — стакан теплой воды, выпитый утром натощак. Если же вместо воды пить натощак растительное масло, то печень будет очищаться лучше. К счастью, в нашем распоряжении имеется богатый арсенал средств для чистки печени — сок лимона, редьки или сырой свеклы, настой кукурузных рылец или шиповника, экстракт плодов расторопши, сульфат магния, отвар пижмы, любая минеральная вода, обладающая желчегонным действием... Было бы желание, а подходящее средство найти нетрудно.

*Как часто чистить печень? Вот на этот вопрос единого ответа дать нельзя, потому что в каждом конкретном случае этот вопрос решается индивидуально. Можно сказать так — печень нужно чистить регулярно, по мере необходимости.*

*Курсив мой — мозги ваши!*

\* \* \*

Доискаться правды можно лишь в том случае, если начать с азов — понять, как устроена печень и как она работает. Но прежде давайте оценим перечень симптомов, при которых нужно чистить печень. Изжога... Плохой аппетит... Отрыжка... Повышенная раздражительность или угнетенное настроение... Быстрая утомляемость... Если думать, то практически любого человека можно зачислить в кандидаты на чистку печени. Ну у кого иногда не пропадает аппетит? Все мы порой бываем чрезмерно раздражительны, а порой хандрим. Ну и так далее... Неужели всему человечеству, начиная с грудных детей, нужно регулярно чистить печень? Да-да — начиная с грудных детей! У них наблюдаются такие симптомы, как отрыжка и повышенная раздражительность — кричат и плачут по любому поводу. Да и аппетит у грудничков не всегда бывает хорошим... Уж не начинать ли чистку печени сразу во внутриутробном периоде развития? Может, столь решительные меры помогут человечеству справиться с таким бичом нашего времени, как ожирение? Впрочем, о лишнем весе и роли печени в его наборе мы поговорим в отдельной главе, а сейчас давайте знакомиться с печенью.

Кстати, в Древнем Китае печень считалась матерью сердца и органом, обеспечивающим такое качество, как