

Олга Романова

ГЛИНА, ВЪГЛЕН,  
ТРИЦИ И ВОДА  
ЛЕЧЕБНИТЕ СВОЙСТВА  
НА ПРИРОДНИТЕ СОРБЕНТИ



*Направи първата стъпка  
и пътят ще се отвори сам.*

*Стив Джобс*

*Издателство*

 **ПАРИТЕТ**

**РУСКИ КНИГИ НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК**

Олга Романова. ГЛИНА, ВЪГЛЕН, ТРИЦИ И ВОДА. ЛЕЧЕБНИТЕ СВОЙСТВА НА ПРИРОДНИТЕ СОРБЕНТИ

© Предпечатна подготовка издателство „Паритет“

© Превод: Лиляна Мандаджиева

За никого не е тайна, че най-добри са лекарствата, които самата природа ни предоставя. Тази книга разказва за чудните свойства на глината и въглена, които ни помагат да се справим с голям брой заболявания. Те с право се смятат за силни адсорбенти. Пречистването на организма от токсините и шлаките нормализира функциите на стомашно-чревния тракт и черния дроб, спомага за намаляването на нивото на захарта и холестерола в кръвта и стимулира имунитета. Дори ако представените в книгата вещества и процедури не успеят да се справят с вашето заболяване докрай, те непременно ще облекчат физическото и емоционалното ви състояние. Авторката разказва за едни от най-ефикасните начини за природолечение, основавайки се на собствения си опит.

При поръчка на книги  
от сайта **[www.paritybg.com](http://www.paritybg.com)**  
получавате 20% отстъпка

**Внимание !**  
**Това издание не е учебно помагало.**  
**Консултирайте се с лекар.**

*Всички права са защитени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизведена в каквато и да е форма без писменото разрешение на притежателя на авторските права.*

---

**ISBN 978-619-153-353-4**

## Увод

# ЗА ЗАЩИТНИТЕ СИЛИ НА ОРГАНИЗМА



Имунитетът е основната защитна сила на организма, но макар човечеството да е вече в третото хилядолетие, то все по-малко си дава сметка, че самò си вреди, а и за съжаление не става по-разумно. Безотговорното отношение към заобикалящия ни свят ежедневно влошава качеството на въздуха, почвата и водата. Хлорираната вода претоварва организма с вредни хлорни съединения, въздухът е изпълнен с множество канцерогенни вещества. Когато този коктейл проникне в човешкия организъм, той влошава здравето и нанася необратими щети върху него.

Наред с това, в храните и напитките се влагат различни консерванти, оцветители и овкусителители, които се натрупват с времето в организмите и тъканите, а отделителната система не е в състояние да ги обработи и изхвърли от организма. Това от своя страна натоварва останалите системи в човешкото тяло и то започва да боледува. От друга страна промишлените стоки,

дрехите, обувките, козметиката, битовата химия и дори бижутата, които използваме съдържат вещества, вредни за здравето и влияят негативно на имунитета. Много от тези вещества предизвикват необясними реакции в човешкия организъм, алергии, труднолечими и дори нелечими заболявания.

Различните разтворители като пропиленовия и техническия спирт и оловото се натрупват в задстомашната жлеза и в много случаи са причина за появата на захарен диабет. Дори антибиотиците, които често използваме за лечението на различни инфекции, нарушават естествения ритъм на възстановяване на организма и водят до отслабване на имунитета.

### **Как всъщност да си обясним тези вреди?**

Когато някой се разболе, организмът задейства защитните си сили и отвърща с повишаване на температурата, кашлица, хрема. Броят на левкоцитите се повишава, за да бъде унищожен съответният причинител на инфекцията. Обичайната практика обаче е в този случай да се вземе антибиотик, което забавя и спира естествената реакция на организма. Инфекцията се видоизменя като се приспособява към съответ-

ното лекарствено средство, става по-агресивна и по-трудно лечима. В крайна сметка именно с „помощта“ на антибиотиците съвременния човек си „отглежда“ все по-сложни бактериални „култури“, каквито в природата липсват. Именно така възникват новите, по-сложни и по-съвършени по своята същност паразити, а отслабеният човешки имунитет изпада в невъзможност да се справи с тях. Най-красноречивия пример за това е Covid-19. Нещо повече – токсините от всички нива се обединяват в нов „жив организъм“ и възниква ефектът на синергията – т.е. засилва се въздействието на отделните ѝ части върху организма като цяло.

Напоследък се правят опити някой заболявания да се лекуват с по-високи дори хормони, но употребата им води до спиране на собствено-то производство от същите. След подобно лечение организмът става зависим от изкуствените хормони, които трябва да се взимат постоянно. Същевременно големите дози хормони предизвикват хормонален дисбаланс, който води до други здравословни проблеми. Освен това хормоните в кръвта са допълнителен фактор, който стимулира растежа и размножаването на микроорганизмите. За тях това е идеална хранителна среда.

## **Какво представлява имунитета?**

Думата имунитет (immunis) има латински произход и означава „свободен“. В медицината понятието се свързва с устойчивостта на организма срещу физичните, химичните и биологичните патогенетични фактори на заобикалящата го среда и способността му да ги разпознава, унищожава и изхвърля от тялото на човека.

Прекомерното, несвойствено за човека като биологичен вид хранене е важен фактор за възникването на имунен дефицит. Особено вредно е храненето с рафинирана храна – бяла захар, бяло брашно, бял ориз – все въглехидрати, както и техните комбинации с белтъчини. Храненето с несвойствени за човека продукти води до възникването на дисбактериоза. Стомашно-чревният тракт, а след него и целият организъм се пресища с патогенни микроорганизми, за които той и неговите тъкани и клетки са храна и идеално убежище.

Хроничната умора, лошото настроение, честите инфекции, наднорменото тегло са в пряка зависимост от защитните сили на организма и имунитета, а те от своя страна зависят от знанията на всеки как да се храни правилно и как да води здравословен емоционален живот. Само тогава болестотворното начало ще се намира

под пълен контрол и ще изпълнява полезната си функция – да активизира имунитета.

От съществена важност е да се намали нивото на токсините в организма. Те са невидимият враг, който незабележимо, но трайно намалява жизнената ни енергия и пречи на правилното усвояване на полезните вещества от храната, витамините и минералите.

Човешкият организъм притежава съвършен механизъм за пречистване, детоксикация и възстановяване на здравословния баланс. Единственото, което трябва да направим е да не му пречим, а да му помогнем. Препоръките в тази книга засягат използването на природни адсорбенти, които се прилагат лесно и не водят до стрес.

Можете отново да имате свеж външен вид, отлично самочувствие и добро здраве без екстремни усилия и сложни правила.

## КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВАТ ЕНТЕРОСОРБЕНТИТЕ?



### **Лекарство, родено от огъня**

Иска ми се да започна тази книга с разказ за едно мое посещение при приятели, което в известен смисъл даде тласък на идеята ми да запозная повече хора с темата за природните сорбенти, която в началото ми се струваше позната за мнозина. След това се оказа, че май не е съвсем така.

С Наталия се познавахме отдавна, но дълго време се виждахме съвсем рядко. След първата година в медицинския институт тя осъзна, че е избързала с избора си на професия и реши да свърже живота и кариерата си със съвсем друга професионална област – зоологията. И не с теоретичната ѝ страна, а с възможно най-практичната – с организацията на природни паркове и резервати и с наблюдение на животните в естествената им среда. Като следствие от това, разбира се, тя се появяваше рядко в Петербург, главно по време на отпуските си или за участие



в някоя научна конференция. След двайсет години интересна, но много уморителна и тежка за една жена работа, Наталия беше принудена да се откаже от полевите изследвания и да се върне в родния ни град, за да започне да предава опита си на студентите.

Аз обичам да ѝ ходя на гости и да слушам увлекателните ѝ разкази за експедиции, за интересното поведение на дивите животни, за затънтените краища, където преди това не е стъпвал човешки крак. И, разбира се, често разговорът тръгваше към историите как ѝ се е налагало в екстремни ситуации да поема ролята на лекар и да спасява свои колеги буквално с подръчни средства. Нали, макар да бе прекъснала следването си в медицинския институт, все пак бе натрупала някакви познания, а и интересът ѝ към медицината не бе останал напълно в миналото.

Веднъж, докато отново бях на вилата ѝ, забелязах, че Наталия събира изгасналите въглени от печката в малък тенекиен съд с плътен капак. Стана ми интересно и я попитах за какво са ѝ – за самовара или за мангала?

– Не, какви ги говориш! – отвърна тя. – За въглените за горене си имам специален варел с капак, където ги събирам. А тези въглени тук са особени, те са брезови, а днес, освен брезови

цепеници, нищо друго не съм горила, така че въглените са екологично чисти.

– А за какво са ти? – попитах аз.

– Как за какво? Ще си направя очистителен курс, а освен това може да ми помогнат и при отравяне.

– Че защо ти е сама да си ги правиш, след като във всяка аптека можеш да купиш активен въглен – сега има всякакви видове, на най-различни фирми, които ги произвеждат – учудих се аз.

– Това, разбира се, е вярно, но кой се запазва предварително с нещо подобно? Ако нещо се случи, за да стигна до най-близката аптека, трябва да вървя един час, а след това и да пътувам половин час с автобуса.

А брезовият въглен ми е под ръка – отговори Наталия и продължи – Скитническият ми живот ме е научил при всяка възможност да събирам брезовите въглини от печката или от огъня, за да имам винаги в резерва. Знаеш ли колко често са ме спасявали! Помня, че веднъж ядохме гъбена супа, а в нея някой беше сложил по невнимание и отровна гъба. Коремите веднага ни заболяха и аз на минутата раздадох на всички да пият въглищен прах, разтворен в чаша вода. След това пак пиха по една чаша с разтво-

рен въглен, докато накрая чашите станаха пет. Всички оздравяха бързо, никой не бе сериозно отровен. А за честите разстройства, причинени от недоузрели плодове или развалени консерви – за тях изобщо не ми се говори.

– А защо не си носехте таблетки активиран въглен?

– Носихме си, разбира се, но когато месеци наред си откъснат от цивилизацията, никакви запаси не са достатъчни. Няма две мнения, че активираният въглен е по-добър от обикновения, той има съвсем друга структура. Но бабите и прабабите ни са се задоволявали и с въглени-те от печката.

Да, древният ентеросорбент... Днес в медицината и в профилактиката очистването със сорбенти е много модерно.

Знам това, аз самата редовно си правя такива процедури с въглен, а понякога и с глина, но я купувам от аптеката, защото наоколо – в близките райони, няма подходящи природни глини. И си казах: „Ето, ти, Олга, се увличаш по народната медицина, пишеш книги за нея. Защо не разкажеш на читателите си за тези прости и достъпни средства за пречистване на организма, още повече, че в аптеките цените отново скочиха, пък и по принцип аптечните сорбенти

са доста скъпи. В същото време те могат да бъдат заменени със средства, които лежат под краката ни в буквалния смисъл на думата. Понякога ми става направо обидно, когато гледам как някои баби дават и последните пари от пенсиите си, за да си купят някоя модерна биологична добавка за очистване на организма, а в същото време съставките им струват жълти стотинки – глина и трици.“

Ето в такива разговори понякога се раждат идеите ми за книги. И наистина, за аптечните препарати за очистване на организма – ентеросорбентите – може да се прочете доста. На тях са посветени много книги в популярната литература и в редица статии в различни списания. Много е писано за борбата с шлаката и токсините, но за това, че за същите цели могат да се използват и обикновените средства, познати от народната медицина, е писано доста малко.

Най-напред нека внесем яснота в термините. Какво изобщо представляват сорбентите, и в частност – ентеросорбентите?

### **„Гълтачи на отрови“**

Сорбенти (от латинското *sorbens* – гълтащ) се наричат твърди тела и течности, които поглъ-

щат от околната среда газове, пари или разтворени вещества. Сорбентите се използват доста широко в промишлеността, по-точно за борба с вредните последици за природата, които тя нанася – например, за премахване на нефтените разливи или за очистване на отпадъчните промишлени води.

Разбира се, сорбентите съществуват и в света на медицината, особено в областта от нея, която е наречена „еферентна медицина“ (тоест „изходяща“), която се занимава с процесите на извеждане на токсините от организма. Отровите в организма ни могат да имат различен произход – или се образуват в него по време на процеса на обмяна на веществата и при заболявания (ендогенни отрови), или попадат в него отвън (екзогенни отрови). При всички случаи, когато са прекалено много, организмът не може да се справи сам с извеждането им извън организма, и тогава на помощ идват сорбентите, и по-точно – ентеросорбентите. Представката „ентеро“ означава, че те трябва да се приемат вътрешно, преди всичко през устата.

Веднага ще направим уговорката, че токсините е добре да се извличат от организма не само при отравяния (а обикновено точно в такива случаи се спомняме за таблетките активирани

въглен, които се търкалят някъде из аптекката ни). Температурата, грипът и изобщо всички инфекциозни заболявания, които се съпровождат с повишаване на температурата, водят до натрупване в организма ни на излишък от отровни вещества, като това става най-вече в кръвта. Да помогнем на организма да се отърве от тези токсини, означава значително да облекчим общото му състояние и да ускорим оздравителния процес. Списъкът от заболявания, при които трябва да се взимат сорбенти, включва едва ли не всички познати болести.

Много вещества в определена степен притежават сорбционни свойства, но повечето от тях не могат да се за използват за медицински цели. Природните или получените по промишлен път сорбционни съединения трябва да отговарят на строги изисквания:

- самите те не трябва да са токсични;
- структурата и консистенцията им не бива да травмират лигавиците на стомашно-чревния тракт;
- трябва да образуват здрави връзки с токсините;
- самите сорбенти не трябва да могат да се усвояват от организма и да пречат на храносмилането;

- не трябва едновременно да извеждат от организма необходимите за жизнената му дейност вещества и да предизвикват дисбактериоза.

Ако влезете в аптеката и поискате ентеросорбент, ще ви предложат десетки видове препарати с различни наименования, които обаче могат да се обединят в пет основни групи – въглищни сорбенти (разбира се, с активиран въглен); полимерни и от природни глини; кремъчни (силикатни); от хранителни влакна (трици, пектин) и накрая – силикатни свръхвисокодисперсни, поглъщащата повърхност на които превишава стотици пъти тази на активирания въглен (съответно и цената им е в пъти по-голяма).

### **От природата или от аптеката?**

Естествено, никой не би се наел да спори, че ентеросорбентите, които се продават в аптеките, по своите физични свойства са много по-добри, отколкото природните вещества, които са техният първообраз – дървесните въглища и глината. За разлика от другите таблетки, смеси и всякакви лечебни средства, при сорбентите няма от какво да се страхувате