



ПЬЕР АНТОНИО БАЧЧИ

ПРОФЕССОР, ФЛЕБОЛОГ, ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ, ДОЦЕНТ,
ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ ФЛЕБОЛОГИИ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ УНИВЕРСИТЕТА Г. СИЕНЫ

Клиника пластической хирургии и флебологии, г. Ареццо
Центр флебологии и эстетических дефектов, г. Ареццо

Научитесь очищать себя

Настоящая мантра здоровья и красоты, для тела, для разума и для сердца

продвигается Пьер Антонио Баччи, профессором Флебологии и эстетической хирургии в Университете Сиены, профессором кафедры эстетической медицины в Университете Сиены, Рима и Барселоны.

Это проект, который объединяет мысли многих авторитетных итальянских и зарубежных врачей, которые понимают периодическое «очищение» как реальный ключ к здоровью и красоте.

«Здоровье в наших руках» – мы можем повлиять на него до семидесяти процентов

Очень немногие люди полностью осознают важность регулярных и периодических **очищений организма**. Большинство из них ничего не делают в течение своей жизни, чтобы удалить накопленные токсины и яды, кишечные паразиты и шлаки из организма. Загрязненная вода, загрязненное и недоваренное мясо или рыба, а также плохо вымытые фрукты или овощи являются лишь некоторыми примерами общего источника яда для нашего организма.

Каждый из нас хотел бы жить активной и здоровой жизнью, каждый хотел бы быть полным энергии, независимо от возраста и пола.

«Учись очищать себя» может быть ответом на вопрос: «Что мы можем сделать, чтобы эта мечта осуществилась?»

Что подразумевается под очищением организма?

Некоторые **внешние факторы**, такие как неправильное и избыточное питание, загрязнение окружающей среды и лекарственная терапия, а также токсины, которые вырабатываются самим организмом и не выводятся из организма, негативно влияют на наши клетки, что постепенно подрывает наше самочувствие, особенно в таких сложных условиях, как окружающая среда или усиление психофизического стресса. **Периодическая очистка** позволяет организму устранить эти вещества, которые могут накапливаться и определять состояния усталости и / или различные неудобства.

Полное очищение или очищение лишь некоторых органов и тканей

Более или менее часто у каждого человека могут быть **небольшие проблемы**, связанные с конкретными органами или тканями, такими как, например, печень, соединительная ткань и кожа. В этих случаях конкретная и целевая очистка организма может быть более полезной, чем общая глобальная очистка. Пришло время **очистить печень**, если вы заметили тяжелое дыхание, головную боль, усталость и медленное пищеварение, особенно по утрам. Мы должны **очистить весь организм** в случаях длительного периода сидячей жизни, неправильного питания, избыточного веса, использования антибиотиков, оральных контрацептивов и лекарств, даже предменструального синдрома и многого другого, во всех ситуациях, которые могут привести к задержке воды или избытку жидкости и токсинов внутри организма. Эти жидкости имеют тенденцию накапливаться в соединительной ткани (жизненно важной части наших тканей), ограничивая клеточную деятельность именно из-за трудностей организма по выведению токсинов из самих тканей. **Кожа вместе с языком является зеркалом здоровья**, поэтому настало время очистить кожу, если вы заметите небольшие высыпания, такие как **прыщи**, увеличение выработки кожного сала и перхоти или тусклую и уставшую кожу.





ПЬЕР АНТОНИО БАЧЧИ

ПРОФЕССОР, ФЛЕБОЛОГ, ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ, ДОЦЕНТ,
ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ ФЛЕБОЛОГИИ И ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ УНИВЕРСИТЕТА Г. СИЕНЫ
Клиника пластической хирургии и флебологии, г. Ареццо
Центр флебологии и эстетических дефектов, г. Ареццо

Какую роль играют свободные радикалы?

Клеточный метаболизм в своей непрерывной деятельности производит различные виды отходов, в том числе свободные радикалы, которые являются результатом использования кислорода. **Свободные радикалы** действуют как защитные агенты и как сигнальные клетки, но в избытке и в определенных условиях они могут стать врагами и разрушить двойные связи углерода, которые удерживают клеточные мембраны вместе, так же, как они могут стать «сигналами, указывающими неправильные пути». Все это называется **окислительным стрессом**. В нормальных условиях клетки и ткани обеспечиваются адекватными системами детоксикации, называемыми антиоксидантными системами. Однако в разных «стрессовых» условиях свободные радикалы могут быть **выше нормы**; в этих случаях природные антиоксиданты, присутствующие во многих лекарственных растениях, фруктах и овощах, могут быть полезны для организма для нейтрализации избыточных свободных радикалов. Объединение конкретных **очищающих растений** с растениями, которые способствуют уменьшению свободных радикалов, безусловно, полезно для более глубокого и полного очищения организма: **это мир полезных травяных чаев**.

Сегодня много говорят о диете без кислот, считающейся почти чудесной. О чем это?

По словам доктора Пьера Антонио Баччи, это не диета для похудения, а **схема очищения**, которая должна применяться циклически для очистки и раскисления тканей, схема, полезная для значительного замедления процесса, приводящего к образованию целлюлита: «Адиipoциты вызывают воспалительное состояние, с которым связывается процесс подкисления тканей с уменьшением использования кислорода в клетке. Еще до начала какого-либо лечения в эстетических целях целесообразно принять схему питания для «раскисления» тканей, **увеличения количества фруктов, овощей и бобовых** по сравнению с мясом, сахаром и сладостями». Чтобы следовать этой схеме, необходимо **контролировать мочу** и ее кислотность с помощью небольшого и простого теста с лакмусовой бумажкой во второй утренней моче: когда повышается кислотность, можно принимать щелочные вещества в течение 2-3 дней, такие, как пищевая сода, вещества с калийной и магниевой основой, но всегда под наблюдением врача. В течение первых двух или трех дней вы должны употреблять только **фруктовые или овощные смузи**, затем будет 5 или 6 дней безглютеновой пищи. Схема продолжается в течение двух недель, в течение которых вы должны употреблять углеводы на обед и белки вечером: идеальная пропорция обеспечивает 60% подщелачивающих продуктов, то есть фруктов, овощей и бобовых, и 40% подкислителей, то есть мяса, сладостей, углеводов, питья, все в очень маленьких дозах.

Есть ли чудодейственное средство для устранения целлюлита?

По словам доктора Пьера Антонио Баччи, нет однозначного лечения, и тем более, чудесного лечения, но есть серьезные, официальные и комплексные методы лечения, которые могут дать реальные клинические и эстетические улучшения. Важно начать очищение тканей и их васкуляризацию, чтобы увеличить оксигенацию. **Научиться очищать себя - это как путешествие**, чтобы открыть для себя различные методы, которые оказались успешными в стимулировании клеточного и тканевого метаболизма, такие как **компрессионная микровибрация® Endospheres®, лимфодренаж, мезотерапия и карбокситерапия**. Не говоря уже о новых методах, вдохновленных спортивной медициной, таких как магнитотерапия, текартерапия, радиочастота, пропульсирование кислорода, лазерное и инфракрасное излучение с противовоспалительным действием и т. д.



Как предлагает доктор Баччи **«... вы должны научиться очищать ткани, прежде всего, корректируя свой образ жизни. Это единственный способ по-настоящему бороться с целлюлитом, в то же время замедляя все процессы старения клеток»**.

Научиться очищать себя - это путешествие с целью отыскать волю и желание начать очищать самих себя с пользой для нашего организма.