***Очищение организма активированным углем***

**Активированный уголь для очищения организма можно приме­нять практически при любых заболеваниях, т.к. чистка помо­гает организму укрепить иммунную систему, бороться с ин­фекциями и вредными вирусами. Помимо того, что уголь ока­зывает положительный эффект на организм, онтак же широко применяется при чистке воды, которую впоследствии мы и пьём. Ведь уголь**

**поглощает различные металлы (радон, свинец, ртуть), кото­рые содержатся в воде.**

***Д о з а***

**Очищение организма активированным углем следует про­водить из расчёта: на каждые 10 кг массы тела идёт 1 таб­летка, принимать необходимо 2 раза в сутки, в течение 2-х недель. Доза активированного угля не должна превышать нуж­ной нормы.**

**Если вы принимаете активированный уголь, то тогда другие лекарственные препараты лучше не принимать. Если же вы всё-таки принимаете параллельно другие препараты, то старайтесь принимать их после приёма сорбента не раньше чем через 2 часа.**

**Старайтесь соблюдать диету: ваше питание должно быть лёгким, сбалансированным, с низким содержанием жиров. Воду лучше всего пить очищенную и не меньше 2-х литров в день. Чистка активированным углем очень полезна.**

**После то­го, как курс очищения углем завершится, то следующие две недели необходимо употреблять препараты или напитки, в со­держание которых входят живые бактерии (например – молоко).**

**Хочется напомнить, что лучше всего перед началом употребления активированного угля проконсультироваться с врачом и только лишь после этого проводить чистку организма.**

**Вред активированного угля**

**Когда вы будете делать очищение активированным углем необ­ходимо учесть парочку «подводных камней». Ведь при долго­временном применении можно нанести вред здоровью, т.к. ак­тивированный уголь не относятся к числу «избирательных сорбентов». Этот препарат притягивает всё, в их число вхо­дит не только вредоносные шлаки, но так же бактерии и микроэлементы.**

**В некоторых случаях лечение активированным углем может при­водить к сокращению и даже доведению до недостатка полез­ных веществ. Развитие дисбактериоза, удаление из кишечника полезных бактерий это тоже симптомы перебора активирован­ного угля.**

**При длительном использовании угля отмечается потеря веса, это происходит из-за того, что питательные вещества усваиваются в меньших объёмах, но это мо­жет привести к «сухости» организма и развитию запоров. Наиболее осторожно следует пользоваться такими препаратами людям с сердечными болезнями, ведь если калиево-кальциевый баланс будет нарушен, то это может оказаться смертельным, т.к. уголь и его составляющие воспринимаются, как вредные элементы.**

**Противопоказания**

**Хоть активированный уголь и кажется совсем безопасным ле­карством, которое употребляют даже дети, но и у него есть противопоказания. Но таких противопоказаний мало и послед­ствия от применения этого препарата встречаются очень ред­ко. Препарат не следует принимать людям, которые страдают индивидуальной непереносимостью. Также, если у человека наблюдается нару­шения целостности слизистой оболочки органов пищеваритель­ного тракта (неспецифический язвенный колит) и язва кишечника или желудка, данный препарат не рекоменду­ется. Абсолютно запрещено использовать активированный уголь больным, у которых выявлены в органах пищеварения кровотечения.**

**Если человек совершенно здоров, то и ему не следует употреблять активированный угол боль­ше, чем ему назначено врачом или чем советуется в приме­няемой схеме очищения организма.**

**Излишки в организме препарата могут спровоцировать нарушение работы органов пищеварительного тракта, ухудшится усвоение из пищи полез­ных веществ, таких как сахара, липиды, протеины, микроэле­менты и витамины.**

**У людей, которые обладают чувствительным желудком, уголь может спровоцировать образованию эрозии слизистой оболочки.**

**Именно поэтому на протяжении продолжи­тельного времени принимать данный препарат ежедневно, со­вершенно не допустимо.**

**Не надо забывать, что это лекарст­венный препарат и относиться к нему необходимо соответст­венно.**