

Людмила Рудницкая

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА



ДЕТ  КС
ЖИЗНЬ
БЕЗ ТОКСИНОВ

Людмила Рудницкая

Очищение кишечника

Серия «Без таблеток.ru»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8022377

Очищение кишечника. / Л. Рудницкая: Питер; Санкт-Петербург; 2016

ISBN 978-5-906417-86-2

Аннотация

Беспокоят дискомфорт в животе или кишечные колики?

Проблемы с пищеварением стали отражаться на коже?

Врач поставил диагноз «дисбактериоз»?

Ваш организм взывает о помощи! Желудочно-кишечный тракт экстренно нуждается в чистке. Только проводить ее надо разумно и грамотно.

В книге рассказывается о самых эффективных способах очищения кишечника:

- гидроколоноскопии;
- чистках по Уокеру, Щадилову и Болотову;
- йогической практике очищения Шанк-Пракшалане;
- очищении голоданием;
- чистке соками;
- очищающих упражнениях,

- а также естественных слабительных средствах, народных методах очищения кишечника, правильном питании после чисток и многом другом.

Читайте, выбирайте для себя подходящий режим очищения – и будьте здоровы!

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	10
Кишечник составляет большую часть пищеварительного тракта	10
Подготовка к очищению	14
Время	14
Питание	14
Борьба с дисбактериозом	15
Стимуляция перистальтики кишечника	15
Глава 2	17
Гидроколонотерапия	20
Преимущества гидроколонотерапии	21
Какого эффекта можно добиться	22
Противопоказания	24
Очищение с помощью клизмы в домашних условиях	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Людмила Рудницкая

Очищение кишечника

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Предисловие

Какой орган у человека самый важный? На этот вопрос невозможно ответить однозначно. Сердце, легкие, почки, желудок, печень, поджелудочная железа, нервная система, позвоночник – каждый из этих органов и каждая система выполняют функции, необходимые для жизнеобеспечения всего организма. Когда человек здоров, он не замечает слаженной работы всех систем. Но стоит произойти даже незначительному сбою в одной из частей большого механизма, как эта часть становится для нас самой главной, самой необходимой и самой значимой.

В большинстве случаев такой важнейшей частью оказывается кишечник, ведь желудочно-кишечные заболевания и недомогания встречаются едва ли не чаще всех других болезней. Они охватывают огромную сферу недугов: от дисбактериозов до тяжелых патологий – язв и опухолей.

У древних людей слово «живот» ассоциировалось со словом «жизнь». Действительно, чтобы жить, мы принимаем пищу, которая проходит все стадии переработки в желудке и кишечнике, и то, что не усвоилось, выбрасывается кишечником в виде ненужных шлаков. Этот процесс едва ли не самый главный, потому что он обеспечивает важнейшее условие жизни – питание организма.

С другой стороны, кишечник тесно связан с нервной си-

стемой человека, поэтому все стрессы и переживания отражаются на работе этого органа. Примером тому является так называемая медвежья болезнь, которая появляется перед экзаменами или другими серьезными испытаниями, когда человек очень волнуется. Это неожиданное расстройство стула, не являющееся следствием отравления или заболевания. Бывают и другие проявления нервного напряжения: рвота, кишечные колики.

Сегодня каждый человек должен быть немножко врачом самому себе. Ведь никто, кроме вас, не может так хорошо знать ваш организм, его индивидуальные особенности и не сумеет почувствовать начало развития болезни, когда еще нет объективных причин для обследований.

Действенное средство оздоровления – очищение. Однако об очищении кишечника говорить не принято: люди стесняются признаваться в проблемах с кишечником, обсуждать их с близкими и даже с врачом. Вместо того чтобы быстро решить проблему, очистив кишечник по традиционной методике или с помощью народных средств, они откладывают эту процедуру и, тем самым, игнорируют потребности своего тела.

Надо помнить, что очищение кишечника способствует оздоровлению не только этого органа, но и всего организма в целом: уходят застарелые болезни, улучшается иммунитет, налаживается работа ряда органов. Зачастую человек теряет и несколько килограммов веса, обретает отличную физиче-

скую форму и хорошее самочувствие.

Очистить кишечник можно самыми разными способами. Традиционная медицина обычно предлагает гидроколоноскопию – процедуру, при которой происходит циклическое наполнение прямой кишки специальной водой и ее опорожнение. Данный безопасный метод уже доказал свою эффективность, процедура эта хоть и неприятная, но практически безболезненная и не имеет побочных эффектов. Однако воспользоваться ею можно только в медицинском учреждении. Дома же вы можете использовать обычную клизму с травами (или другими составляющими), которые активно предлагает народная медицина. Авторские методики (по Болотову, Щадилову, Уокеру, Малахову, Гарбузову, Кородецкому), приводимые в этой книге, познакомят вас с различными альтернативными подходами к очищению кишечника. Йогическая техника Шанк-Пракшалана подойдет тем, кто предпочитает восточные системы оздоровления.

Один из разделов данной книги посвящен очищению соками. Соки из картофеля, моркови, шпината и других овощей, фруктов и ягод поистине творят чудеса.

Конечно же, очищение кишечника – это только начало процесса оздоровления. Чтобы этот орган работал правильно, необходимо грамотно питаться, включая в свой рацион, прежде всего, каши, супы, овощи, зелень. Об этом мы поговорим с вами в предпоследней главе книги. В самом конце вы найдете упражнения, способствующие хорошей рабо-

те пищеварительной системы.

Очищение кишечника – первый шаг к здоровью и долголетию. Воспользуйтесь советами, приведенными в этой книге, и вы значительно укрепите свой организм и улучшите качество своей жизни.

Глава 1

Устройство кишечника и его подготовка к очищению



Кишечник составляет большую часть пищеварительного тракта

Здесь происходит основное переваривание пищи и всасывание питательных веществ. Кроме того, именно в кишечнике синтезируются некоторые гормоны.

Кишечник состоит из тонкой и толстой кишок. Длина тонкого кишечника составляет от 4,5 до 5 м, причем у женщин он, как правило, короче, чем у мужчин. Длина толстого кишечника – около 2 м. Диаметр тонкой кишки варьируется в пределах от 30 до 50 мм; неодинаков он и в толстом кишечнике. В слепой кишке и восходящей ободочной кишке диаметр достигает 7–8 см, а в сигмовидной он составляет всего

3–4 см. Толщина стенок кишечника на разных участках тоже разная: от 1 до 5 мм.

Стенки кишечника также имеют четыре слоя: слизистую оболочку, подслизистый и мышечный слои и серозную оболочку. Слизистая оболочка вырабатывает и выделяет слизь, которая защищает стенку кишечника и способствует продвижению кишечного содержимого. В подслизистом слое расположена густая сеть кровеносных сосудов, снабжающих кишечник кровью. Затем идет мышечная оболочка, которая обеспечивает перемешивание и продвижение кишечного содержимого. Снаружи толстый кишечник покрывает серозная оболочка.

Тонкая кишка разделяется на три части – двенадцатиперстную кишку, о которой вы уже знаете, тощую и подвздошную кишку. Именно в тонком кишечнике под воздействием ферментов поджелудочной железы происходит основной процесс пищеварения: расщепление белков, жиров, углеводов, нуклеиновых кислот до более простых соединений – полипептидов и дисахаридов. Затем вступают в дело кишечные ферменты, которые помогают этим соединениям перейти в еще более удобную для усвоения форму: моносахариды, аминокислоты, жирные кислоты и моноглицериды.

В тонком кишечнике всасываются основная часть витаминов, витамин B_{12} и желчные кислоты. Сокращаясь, тонкий кишечник перемешивает пищу и продвигает ее дальше – в толстую кишку, где происходит всасывание воды, формиро-

вание каловых масс и эвакуация их из организма. Из тонкой кишки в толстую ежедневно проходит около 2000 г пищевой кашицы, из которой после всасывания остается 200–300 г кала.

Каловые массы по разным отделам кишечника продвигаются с различной скоростью. По тонкой кишке – довольно быстро: все 5 м они проходят примерно за 5 часов, а по толстой – намного медленнее: всего 2 м за 12–18 часов. При этом содержимое кишечника должно постоянно находиться в движении, не делая остановок. Поэтому запор оказывает неблагоприятное воздействие на организм, отравляя его токсинами.

Толстая кишка состоит из шести частей: слепой кишки, восходящей ободочной кишки, поперечной ободочной кишки, нисходящей ободочной, сигмовидной и прямой кишки. От слепой кишки отходит червеобразный отросток – аппендикс.

Функции кишечника состоят не только в переваривании пищи и всасывании витаминов и полезных веществ, но также в синтезе гормонов, которые обеспечивают работу пищеварительной и других систем организма.

Функции кишечника:

- непосредственное участие в обмене веществ: переваривание и всасывание пищевых веществ с последующим поступлением их в кровь;

- участие в иммунных процессах путем производства иммуноглобулинов;
- синтез витаминов;
- защитная функция с помощью анаэробных бактерий, составляющих полезную микрофлору кишечника;
- синтез пептидных гормонов: секретина, панкреозимина, кишечного глюкагона, гастроингибирующего полипептида, вазоактивного интестинального пептида, мотилина, нейротензина и т. д.;
- эвакуация каловых масс.

Внимание! Толстый кишечник находится в непосредственной близости от других внутренних органов. Прямая кишка у мужчин спереди предлежит к мочевому пузырю, семенным пузырькам, предстательной железе; у женщин – к матке и к задней стенке влагалища. Поэтому воспалительные процессы в кишечнике могут переходить на эти органы, и наоборот.

Подготовка к очищению

Время

Выбирая время для очистительных процедур, нужно учитывать активность органов, которые подвергаются чисткам. Энергетический канал толстого кишечника наиболее активен с 5 до 7 часов утра, а пассивен с 17 до 19 часов. Именно во время наибольшей активности и рекомендуется проводить чистки.

Питание

Во время чистки нужно использовать отдельное питание, то есть употреблять белковые продукты (мясо, рыбу, яйца, бульоны, орехи, семечки, бобовые, грибы) отдельно от углеводов (хлеба и мучных изделий, картофеля, круп, сахара, меда). Разница во времени должна составлять не менее 2 часов. Перечисленные продукты можно сочетать с жирами, маслами, а также с овощами и зеленью. Во время чисток из рациона лучше исключить молоко и все молочные продукты.

Клетчатка сильно адсорбирует желчь, которая раздражает стенки толстого кишечника, и стимулирует его моторику, что также способствует нормальному опорожнению. Из

фруктов перистальтику усиливают инжир, сливы, виноград, сухофрукты. В кишечнике они сильно набухают, увеличиваются в объеме и массе. Сильным слабительным действием обладают морковь, свекла и салаты из свежей капусты. В белокочанной капусте много клетчатки, она очень полезна при запорах, но при колитах не рекомендуется. Кроме упомянутых продуктов для нормального функционирования кишечника полезны арбузы, дыни, мед, любое растительное масло, черный хлеб.

Борьба с дисбактериозом

Чтобы подготовить к чистке кишечник, нужно устранить дисбактериоз, если его признаки слишком явные (вспучивание, брожение, метеоризм). Лучший способ избавиться от гнилостных болезнетворных бактерий – принимать утром натощак и вечером через 2 часа после еды дольку чеснока, которую нужно тщательно разжевать. Однако не все переносят чеснок, к тому же он противопоказан при заболеваниях желудка. Можно использовать чеснок так: разжевать его до выделения слюны и выплюнуть. Такая подготовка длится 1–2 недели.

Стимуляция перистальтики кишечника

Необходимо, чтобы естественная работа кишечника по-

могала процедурам очищения, поэтому выполняйте специальные упражнения для укрепления мышц живота и стимуляции перистальтики кишечника.

1. Утром, лежа в постели, пальцами обеих рук энергично растирать зону прямой кишки (слева от пупка по диагонали к области паха) в течение 3–4 минут. Живот при этом расслаблен, ноги слегка согнуты в коленях. Указательным пальцем правой руки нажать на пупок и держать, пока не участится пульс, затем отпустить.

2. Походить на четвереньках и выполнить упражнения, способствующие укреплению мышц кишечника: наклоны, «велосипед» (не менее 70 движений), резкое втягивание и выталкивание живота сидя на коленях (начать с 20–30 раз и довести до 70), забрасывание ног за голову.

3. Для улучшения перистальтики кишечника и борьбы с запорами полезен также массаж впадин посередине ступней руками или с помощью роликового массажера.

Глава 2

Очищение кишечника традиционными методами



Очищение кишечника имеет огромное значение для лечения и профилактики не только желудочно-кишечных заболеваний, но и патологий сопутствующих органов – печени, поджелудочной железы, селезенки, почек. Если задуматься о том, что происходит в организме при отсутствии ежедневного опорожнения кишечника, то выяснится совсем неприглядная картина. Каловые массы, оседающие на стенках кишечника, постепенно накапливаются и увеличивают толщину его стенок в два раза (появляются ощущение вздутия, метеоризм, запоры), нарушая процесс всасываемости питательных веществ.

Постепенно здесь образуются каловые камни, происходит самоотравление организма продуктами гниения. Из-за увеличения объема кишечника соседние органы деформируются.

ся, их кровоснабжение ухудшается и со временем нарушаются функции.

В результате в этих органах развиваются острые и хронические заболевания. Чем больше шлаков накапливается, тем больше страдают кишечник и другие органы, тем хуже человек себя чувствует.

Зашлакованность кишечника приводит к нарушению работы нервной системы: к депрессиям, апатии, бессоннице, а также – к раннему старению. Кожа страдает в первую очередь – это показатель внутреннего состояния организма. Бледные покровы, ранние морщины и дряблость кожи – все это симптомы зашлакованного кишечника, производящего токсины, с которыми организм не справляется. Когда он забит слежавшимися каловыми массами, в нем нарушается обмен веществ. А это приводит к снижению функций нервной, иммунной и эндокринной систем. В результате нарушения всасывания витаминов, микроэлементов и питательных веществ страдает обмен веществ в организме и, как следствие, падает иммунитет, появляются аллергические реакции, отеки, гнойнички и нарывы. Даже если у вас нормальный стул, то в кишечнике все равно откладываются шлаки, хотя и не так быстро. Вот почему лечение перечисленных заболеваний нужно начинать с глубокого очищения кишечника, которое запускает в организме процесс самовосстановления.

Очищать кишечник можно разными способами: в медицинском кабинете методом аппаратного промывания кишеч-

ника, а также в домашних условиях с помощью клизм, слабительных, травяных настоев и др.

Гидроколонотерапия

Это промывание кишечника с помощью специального аппарата, которое осуществляется только в медицинских учреждениях. Его должен проводить опытный врач, который будет следить за вашим самочувствием и контролировать весь процесс.

Во время процедуры применяется обычная вода, прошедшая несколько ступеней фильтрации. Кроме того, по показаниям используются лечебные орошения травяными отварами (чаще всего ромашки) и сорбентами.

Гидроколонотерапия – одна из наиболее эффективных методик, связанных с очищением всего организма в целом и кишечника в частности. При этом толстая кишка отмывается от слизи, которая образуется как реакция на токсичное содержимое и вследствие неправильного питания. Одновременно выводится большое количество каловых масс и камней. Кроме того, после гидроколонотерапии восстанавливается моторно-двигательная активность толстой кишки. Процедура борется с гиподинамией кишечника и ликвидирует застой каловых масс. Очень важно, что каловое содержимое теперь не задерживается в толстой кишке и не отравляет организм, не приводит к возникновению хронической интоксикации.

При промывании происходит мягкий гидромассаж стенок

толстого кишечника, улучшающий его состояние. Обычно после гидроколоноскопии пациенты теряют несколько килограммов веса и чувствуют себя намного лучше.

Но одной процедуры в большинстве случаев бывает недостаточно. Их количество зависит от состояния кишечника, его зашлакованности, наличия заболеваний, возраста пациента и его самочувствия. Курсы можно повторять 2–3 раза в течение года. Это позволит сохранять и повышать компенсаторные возможности организма, улучшать иммунитет.

Гидроколонтотерапия – непростая процедура. Надо помнить, что это серьезная врачебная манипуляция, которая может иметь и свои минусы. За несколько процедур отмывается не только патогенная флора, но и нормальная, молочно-кислая флора, могут усилиться явления дисбактериоза кишечника, произойти нарушение пищеварения и появиться чувство дискомфорта.

Поэтому после процедуры необходимо сообщить врачу об имеющемся недомогании и обязательно прислушаться к его советам.

Преимущества гидроколонтотерапии

При гидроколонтотерапии происходит комплексное воздействие на рецепторы кишечной стенки, отвечающие за акт дефекации и опосредованно регулирующие перистальтику кишечника. Они расположены преимущественно в ампуле

прямой кишки и в нижних отделах сигмовидной кишки – областях, доступных для промывания указанным способом. Благодаря процедуре становится возможным комфортное и качественное очищение кишечника от каловых масс. Помимо этого, гидроколоноскопия, в отличие от обычной клизмы, позволяет лучше доставлять в кишку лекарственные средства.

Надо понимать, что при постановке обычной клизмы вода может попасть только в прямую кишку и нижнюю часть толстого кишечника, а при гидроколоноскопии она промывает весь толстый кишечник.

Таким образом, медицинское промывание кишечника значительно эффективнее бытового клизмирования. Согласно современным исследованиям, одно такое промывание равняется 30 клизмам.

Какого эффекта можно добиться

Очищение кишечника

Благодаря большому объему вводимой в кишку жидкости и массажу живота содержимое кишечника постепенно размельчается и удаляется. Вместе с каловыми массами организм покидают патогенные микроорганизмы и паразиты.

Восстановление формы прямой кишки

Каловые «пробки», газы меняют форму кишечника, за-

трудняют процесс избавления организма от отходов. Вода действует на кишечник тонизирующе и помогает расширить участки с нормальной перистальтической активностью. Все это позволяет прямой кишке возвратиться к своему естественному состоянию.

Воздействие на мышечные волокна толстой кишки

Гидроколоноскопия позволяет улучшить перистальтику толстой кишки и повысить тонус ее мышечного слоя.

Восстановление нормальных рефлекторных связей

Толстая кишка связана со многими органами, от ее правильной работы зависит их нормальное функционирование. Промывание стимулирует рефлекторные связи и комплексно воздействует на весь организм.

Поддержание водного баланса

Вода, поступающая в организм при гидроколоно-скопии, активизирует функцию клеточного обмена.

Улучшение иммунитета

Как известно, иммунитет «живет» в кишечнике: здесь находится до 80 % иммуннокомпетентных клеток. При хроническом запоре их работа нарушается, а гидроколоноскопия позволяет вернуть утраченное равновесие.

Нормализация кровоснабжения

Поскольку вода поступает в кишечник циклически, небольшими порциями, такое пульсирующее действие струи улучшает микроциркуляцию крови в ряде органов: матке, предстательной железе, почках и др.

Противопоказания

Очищение кишечника с помощью гидроколонотерапии противопоказано при:

- геморрое в стадии обострения;
- грыже в паховой области или брюшной стенке;
- почечной недостаточности;
- циррозе печени;
- анемии;
- заболеваниях сосудов и сердца в период декомпенсации;
- психических заболеваниях.

Очищение с помощью КЛИЗМЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Очищение с помощью клизмы в домашних условиях требует определенных навыков или хотя бы теоретических знаний.

Сначала приготовьте все необходимое: кружку Эсмарха, которая продается в каждой аптеке, а также клеенку и собственно жидкость для введения – кипяченую воду с добавками (настои трав и т. д.).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.