

Дью Акерлей

ОНИ ВНУТРИ НАС



Дью Акерлей
Они внутри нас
Серия «Просто... (Страта)»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23598405

Они внутри нас : Страта; СПб.; 2016

ISBN 978-5-906150-86-8

Аннотация

Человеческий организм – сложная система, в которой нет ничего лишнего. В идеале она должна работать как швейцарские часы. У каждого органа имеется своя функция, но все они взаимодействуют между собой, а проблемы в одном могут привести к сбоям в работе других. Книга посвящена органам пищеварительной системы, их правильной работе и здоровому питанию. Автор дает рекомендации по предупреждению и лечению ряда заболеваний, приводит полезные свойства ряда продуктов и отмечает вред, который могут принести другие, – ведь именно благодаря потребляемой пище человеческий организм получает энергию, необходимую для жизнедеятельности. В книге приводится много интересных фактов и рекомендаций для всех, кто хочет долго оставаться здоровым.

Содержание

Введение	5
Часть 1	7
Путешествие пищи	7
Дефекация	17
Запор	22
Слабительные	27
Диарея	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Дью Акерлей

Они внутри нас

© Ackerley D., текст, 2016

© Жукова М. В., перевод на русский язык, 2016

© ООО «Страта», 2016

Введение

Наш организм – это сложная система, которая в идеале должна работать как швейцарские часы. Под кожным покровом человеческого тела непрерывно идут какие-то процессы. Что-то течет, что-то качает и качается, что-то поглощает и поглощается, выделяет и выделяется, ремонтируется, создается, восстанавливается и строится заново. Стучит сердце, разгоняя кровь и поставляя ее ко всем частям тела, в легкие поступает воздух, без которого жизнь невозможна, почки выполняют роль фильтра. Эта система состоит из органов, а они в свою очередь построены из клеток. Три главные системы нашего организма – это сердечно-сосудистая, основным узлом которой является сердце; нервная система, компоненты которой – нервы – пронизывают каждый участок нашего тела; и пищеварительная система. Основное внимание в этой книге будет уделено последней.

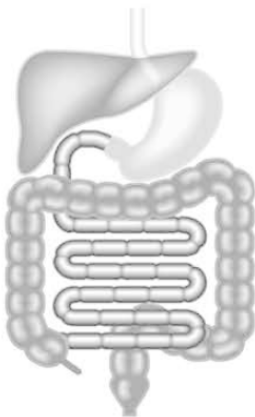
Обычно и ученые, и врачи больше интересуются первыми двумя, в частности сердцем и головным мозгом, что неудивительно. Сердце – жизненно важный орган, его остановка означает смерть. Мозг формирует наши мысли, порождает эмоции. Человек, мозг которого прекратил работу, – это уже не человек, не зря же его называют «овощем». Я же хочу рассказать о том, как в нашем организме продукты питания перерабатываются в энергию, необходимую для работы того же

сердца и того же мозга.

Вы знаете, что для нормального функционирования организма взрослого человека требуется то же количество энергии, которое потребляет лампа накаливания мощностью 100 Ватт? А источник энергии – это пища, которую мы едим и которая перерабатывается в нашем организме. Вот об этой переработке мы и будем говорить, а также о тех органах, которые участвуют в процессе; о некоторых заболеваниях, их лечении и профилактике, непереносимости, полезных и не очень полезных продуктах питания, о том, что приносит пользу и, наоборот, вред.

Часть 1

От входа до выхода



Путешествие пищи

Как пища попадает в наш организм? На этот вопрос, безусловно, легко ответить даже далекому от медицины человеку. А вот какой путь она проходит, ответит не каждый.

Все начинается с работы наших органов зрения, обоняния и вкуса. Первое впечатление от еды – зрительное или обонятельное. Мы чувствуем восхитительный запах еды, доносящийся из кухни. Для каждого из многочисленных запахов,

существующих в природе, имеется свой, вполне определенный рецептор. Иногда рецепторы не работают по нескольку лет – если не сталкиваются с запахами, за которые они отвечают. Уловив «свой» запах, рецептор его фиксирует и подает сигнал в головной мозг, а потом может опять долгое время не работать. Обонятельные нервы располагаются у нас в носу – там, куда уже не добраться пальцем. Их покрывает защитный слой слизи, и ароматические молекулы, которые улавливает наш нос, первым делом растворяются в этой слизи, а потом идут к обонятельному нерву. Обоняние дает нам возможность улавливать как приятные, так и неприятные запахи. Мы можем уловить запах испорченных продуктов – подгнивших, прокисших, забродивших – и таким образом уберечь свой организм от попадания их внутрь. Чем ближе продукт, тем больше ароматических молекул попадает в нос и, соответственно, к обонятельным нервам, и тем точнее информация, которую получает наш организм о том, что мы хотим в него отправить. И он подаст нам соответствующий сигнал – хочет он это получить или не хочет. Анализ происходит на подсознательном уровне, а потом мы уже принимаем ответственное решение: есть или не есть, пить или не пить. Хотя иногда организм подсказывает, что очередная порция будет уже лишней или запах алкоголя совсем неприятный, мы, тем не менее, отправляем их внутрь.

К обонянию на каком-то этапе подключается зрение. Мы наконец видим продукт, запах которого наш организм уже

«обработал». Наш зрительный нерв получает соответствующую информацию и активизируется. Как и в случае обоняния, информация тоже идет в головной мозг, и там создается образ. Вот в этот момент мы и видим то, что уже учуяли. Передача сигналов происходит в какие-то доли секунды, но все равно нельзя не отметить временной промежуток между срабатыванием зрительного нерва и слюноотделением. Мы хотим есть! Слюна выделяется в ротовой полости, а желудок начинает синтезировать соляную кислоту.

Чисто технически процесс пищеварения начинается во рту. Именно через него пища попадает в организм – и начинается процесс пищеварения, который у взрослого человека занимает от восьми часов до трех суток. Остатки обеда кого-то покинут через двенадцать часов, кого-то – через сутки. Это все варианты нормы, при условии, что у вас отсутствуют жалобы, нет никаких болей, вздутия и дискомфорта.

Во рту начинается измельчение пищи, а оно необходимо перед тем, как мы ее проглотим. В измельчении (жевании) участвуют зубы (зубная эмаль – это самый прочный материал из всех, синтезируемых нашим организмом), челюстные мышцы и язык. Происходит не только дробление поступившей пищи на мелкие частицы, но и смешивание их со слюной, таким образом пищеварительные соки быстрее осуществляют процесс обработки. Когда мы жуем, происходит выделение пищеварительного сока. Отмечу также, что жевание является единственным сознательным процессом при

поступлении пищи в организм и превращении ее в энергию. Когда пища уже достаточно измельчена, язык направляет ее в сторону нёба. Сам язык прижимается к твердому нёбу – и запускается процесс глотания. Пища проходит в глотку.

Глотание является рефлекторно-мышечным действием. Мягкое нёбо и мышцы глотки перекрывают сообщение глотки с носовой полостью и принимают пищу из нее. Голосовые связки смыкаются, и мы при глотании не можем говорить, а если пытаемся, то это может закончиться плачевно. В лучшем случае мы просто подавимся, в худшем возможен смертельный исход. Не зря существует поговорка «Когда я ем, я глух и нем». Слушать-то, конечно, можно, но вот пытаться говорить действительно не стоит.

Одни мышцы сокращаются, другие расслабляются, в результате пища, частичная обработка которой организмом уже проведена, попадает из глотки в пищевод. Каждый день взрослый человек совершает от 600 до 2000 глотательных движений.

Когда еда попадает в пищевод, он расширяется, а потом, получив порцию пищи (глоток), снова смыкается. Движения эти волнообразные, автоматические и односторонние. Пища идет по пищеводу в сторону желудка и преодолевает его за 5–10 секунд. Мышцы пищевода задействуются только после глотательного движения. Если бы, например, мы могли каким-то образом сразу же забросить кусочек в пищевод, он бы не стал выполнять привычную работу. Это еще одно до-

казательство того, что наш организм – это единая слаженно работающая система. Работа одного органа связана с работой других, природа неспроста создала человеческий организм таким, каким мы его знаем. В нем необходимо все. А в случае пищевода необходимо глотательное движение.

Пища проходит по пищеводу и попадает в желудок. Незадолго до поступления в него желудок расслабляется и способен растягиваться, пока в него поступает подкормка. Он весьма и весьма вместителен! Как только пища попадает в желудок, тот начинает интенсивно сокращаться и расслабляться. Импульс от этих раскачиваний передается всему кишечному тракту – и пища продвигается дальше, освобождая место для следующей прибывающей из пищевода порции. Если мы находимся в состоянии стресса, испытываем страх, могут возникнуть сложности с растяжением мускулатуры желудка (людей, «заедающих» стресс, гораздо меньше по сравнению с теми, у кого в нервной атмосфере кусок в горло не лезет). В таком случае одного маленького кусочка достаточно для возникновения чувства насыщения.

Попавшая в желудок пища обрабатывается в нем в среднем до двух часов. Макароны, рис и другие простые углеводы покидают желудок быстрее всех. Они быстро насыщают наш организм энергией, но ощущение сытости после углеводов будет гораздо менее продолжительным, чем после расщепления белков и жиров. Протеины и жиры задерживаются в желудке подольше. Кусок мяса может оставаться в нем до

шести часов – именно поэтому после вроде бы сытного обеда из мяса с картошкой хочется сладкого на десерт. Ведь не зря же возникла традиция заканчивать обед сладким! Организм не может ждать шесть часов! Ему нужно поднять уровень сахара в крови, а сладкий десерт как раз это и обеспечивает.

Пища ударяется о стенки желудка, отскакивает обратно, снова ударяется. В результате пища разбивается на мелкие частицы, большинство этих кусочков после обработки желудком имеет размеры менее 0,2 мм. После этого удары о стенки прекращаются, частицы отправляются дальше, через маленькое отверстие в нижней части желудка. Оттуда обработанная пища попадает в двенадцатиперстную кишку.

Почему-то большинство людей считает, что желудок является главным органом пищеварения. Но это не так. Бесспорно, он важный и абсолютно необходимый орган нашей пищеварительной системы, но основное пищеварение все-таки происходит не в нем, а в двенадцатиперстной кишке.

Самое настоящее пищеварение начинается, как только пища из желудка попадает в тонкий кишечник. Во время своего долгого пути по пищеварительному тракту еда превращается в месиво, и даже под микроскопом сложно определить, что она представляла собой, только будучи приготовленной. Эта «каша» распределяется по стенкам тонкого кишечника, долбится дальше, перемешивается и продвигается вперед. Движение происходит непрерывно. Кишечник работает целенаправленно, его задача – продвижение пищи. Впе-

ред и только вперед! Тонкий кишечник можно назвать самым добросовестным органом нашего желудочно-кишечного тракта. Здесь пища полностью переваривается и отправляется в кровоток. Однако если наш тонкий кишечник решат, что поступившая пища может принести организму вред, он не начинает свою работу, и представляющая угрозу еда отправляется обратно. Таким образом вредная или опасная для организма пища удаляется из него в виде рвоты.

Обычно люди думают, что у них урчит в животе от голода. Это не так. Если вы слышали подобное урчание, это означает, что желудок и кишечник наводят порядок. И хотя люди обычно считают, что урчит в желудке, в действительности этот звук доносится из тонкого кишечника. Иногда подобная «уборка» сопровождается звуками, иногда нет. Все зависит от количества воздуха, который попал в полость желудка и тонкого кишечника. После того как основная часть пищи отправилась в толстый кишечник, в желудке и тонком кишечнике могли остаться какие-то плохо пережеванные нами кусочки, попавшие с пищей бактерии, которые оказались живучими и смогли добраться до этого участка пищеварительной системы. Также там могли остаться таблетки, которые мы проглотили, но на которые не подействовала кислота желудка, и еще какие-то «предметы», которые дошли сюда в целом виде, например, случайно проглоченная жвачка.

Желудок отправляет все, что в нем осталось, в тонкий кишечник, а тот в свою очередь транспортирует дальше то,

что в него поступило. Ученые неоднократно наблюдали этот процесс, благо современная техника позволяет это сделать. Однако это «наведение порядка» прекращается, если мы решим съесть что-то еще. Переваривание вновь поступившей пищи и уборка остатков предыдущей не могут происходить одновременно. Поэтому для нашей пищеварительной системы и организма в целом очень вредно постоянно что-то пожевывать. Таким образом мы не оставляем своей пищеварительной системе времени на необходимую уборку. Вот почему обязательно необходимы паузы между приемами пищи, во время которых мы не должны ничего отправлять в рот (за исключением жидкостей). Большинство диетологов придерживается мнения, что перерыв между приемами пищи должен составлять 5 часов. Хотя тот, кто тщательно пережевывает пищу, может позволить себе сократить этот интервал. Если мы едим не много, то интервал может составлять и 2–3 часа, но не меньше двух часов. Конечно, все строго индивидуально, и, как и любой орган и любая система, у каждого человека своя особенная, индивидуальная пищеварительная система, она обладает определенными возможностями. У одних она работает быстрее, у других медленнее. Ведь даже состав желудочного сока индивидуален! Но все-таки лучше придерживаться традиционных пауз в приемах пищи: 5 часов.

Вы спросите: а что же делать ночью? Встать и подкрепиться? Конечно, нет. Ночь – это самый длинный интервал

между приемами пищи, однако считается, что даже в этом случае лучше не превышать 11 часов между вечерней трапезой и первым приемом пищи нового дня.

Из тонкого кишечника остатки пищи (или, наверное, правильнее будет сказать: того, что осталось от пищи) попадают в толстый кишечник. Функции тонкого и толстого кишечника очень сильно отличаются. В толстом сосредоточена кишечная микрофлора. Имеющиеся там бактерии насыщаются до сих пор непереваренными остатками пищи, хотя на пищу эти остатки еще менее похожи, чем в тонком кишечнике. Пищеварительные соки, в которые превратилась часть пищи, должны всосаться из толстого кишечника в кровоток.

Но предположим: когда обработка съеденного шла как раз в толстом кишечнике, нас что-то сильно испугало. Головной мозг отправляет сигналы страха, которые поступают и в кишечник. Переваривание в толстом кишечнике в таком случае останавливается, пищеварительные соки в кровоток не всасываются – и дело заканчивается диареей. Диарея при сильном стрессе, испуге – явление совершенно нормальное.

Толстый кишечник проделывает огромную работу. У взрослого человека в него каждые сутки в среднем поступает от двух до трех литров пищи (она уже обработана в желудке и тонком кишечнике, поэтому мы говорим о литрах), а каловые массы у того же среднего взрослого человека составляют 150–250 граммов. Большую часть времени пищеварения попавшая в организм пища находится в толстом кишечнике.

При нормальной работе толстого кишечника он продвигает переработанную пищу все дальше вперед. Попавшие в толстый кишечник пищевые массы становятся все более плотными и превращаются в нем в каловые. Это происходит благодаря деятельности кишечных микроорганизмов и всасыванию воды. Количество актов дефекации в сутки зависит от количества переработанной пищи и спрессованных каловых масс. У большинства людей содержимое толстого кишечника таково, что у них бывает по одному акту дефекации в сутки. У других – по 3 или даже 4 раза в сутки (мы не говорим о диарее, в данном случае речь идет о нормальном положении вещей). У третьих – пару раз в неделю, и это тоже является вариантом нормы и в большинстве случаев не должно служить поводом для беспокойства.

Ученые считают, что наиболее здоровый кишечник у спокойных людей. По крайней мере, у них кишечник работает лучше всего.

Дефекация

Итак, мы проследили весь путь, который проходит пища после попадания в наш организм через рот. А теперь давайте подробно остановимся на процессе дефекации и расстройствах процесса очищения организма.

Это сложный процесс и результат слаженной работы кишечника и головного мозга. Его цель – очищение нашего организма от мусора. Очень вредно сдерживаться, если организм подал сигнал о том, что пришла пора провести очередную процедуру очищения. Сдерживающими, как правило, являются социальные факторы: мы можем находиться в ситуации, когда подобное очищение организма невозможно, а мы получили соответствующий сигнал. Понятно, что приходится учитывать жизненные обстоятельства. Но помните, что чем чаще приходится сдерживаться, тем выше риск развития проблем – и в первую очередь запоров. Их легче предупредить, чем потом лечить. И это относится не только к позывам в туалет, но и, например, к желанию освободиться от газов. Нашему организму периодически требуется их выводить.

Чувствительные нервные клетки анализируют информацию о поступающей массе, которая просится наружу, – определяют, является ли она твердой или газообразной, а потом отправляют эту информацию в наш головной мозг. Получив

информацию об этой потребности, мозг формирует соответствующее желание. Но мозг также взаимодействует и с нашим сознанием – происходит оценка творящегося вокруг нашего организма. Для этой оценки наши органы зрения и слуха собирают и анализируют информацию и тоже отправляют ее в головной мозг. Вся эта работа происходит очень быстро, гораздо быстрее, чем я о ней написал, а вы прочитали. Результат работы – это сигнал наружному сфинктеру. Например: нужно немного потерпеть, пока не закончится совещание. Но сознательное подавление естественных процессов, которые протекают в нашем организме, не должно быть частым.

Акт дефекации желательно проводить в спокойном расслабленном состоянии. Важна поза, в которой мы совершаем этот акт. Естественное положение нашего организма для очищения – это положение на корточках. В эволюционно сложившемся положении выводной канал кишечника становится прямым, и опорожнение полости прямой кишки происходит беспрепятственно и быстро. То есть получается, что позиция на корточках наиболее физиологична и способствует легкому и быстрому освобождению – требуется почти втрое меньше времени, чем с приобретенной людьми со времен изобретения унитаза привычкой. Это доказано экспериментально: соответствующая фиксация времени проводилась в разных странах. Более того, по субъективным ощущениям, при опорожнении кишечника в позе на корточках

гораздо чаще и у большего количества испытуемых возникает ощущение полного очищения.

Все дело в том, что в привычном нам положении сидя соответствующий сфинктер не может раскрыться полностью. В организме есть мышца, охватывающая прямую кишку петель, если человек находится в положении сидя или стоя. В результате получается изгиб прямой кишки.

Представьте, что при поливе газона перегнулся шланг. Как только его распрямить, вода снова пойдет с хорошим напором. Примерно то же самое происходит в нашем организме. При подходе к изгибу каловые массы тормозят. Но если мышца меняет положение, путь оказывается свободен. Вспомните: в соответствующей сидению на унитазе ситуации возникает желание наклонить туловище вперед, не так ли? Это организм сам ищет правильное положение! Еще лучше, если подставить под ноги небольшую табуреточку, возвышение. Вот он – правильный угол!

Патологии кишечника и запоры в гораздо меньшей степени распространены в слаборазвитых странах, где люди до сих пор не используют унитазы. Но они, запоры, намного более частое явление там, где люди любят подолгу проводить время в туалетной комнате, прихватив с собой журнал, а то и вовсе не расстаются там с ноутбуком и телефоном.

Геморрой и дивертикулез кишечника вообще не встречаются в странах Азии, Африки и Южной Америки, где не пользуются унитазами. Люди там не мучаются подолгу на

унитазе и не знают, что такое повышенное давление на кишечник. Развитие геморроидальных узлов – один из механизмов компенсации повышенного внутреннего давления в брюшной полости. Дивертикулы – это выпячивания слизистого и подслизистого слоев кишечника, по форме напоминающие мешочки или лампочки размером 1–2 сантиметра. Они образуются в стенках кишечника из-за дефектов мышечной оболочки.

Кроме геморроя сильное напряжение может привести к развитию варикоза, нередко случаи инсультов, потери сознания и повышения внутриглазного давления (помните анекдот: выходя из общественного туалета один персонаж погасил свет, а другой, там, внутри, испугался, что у него глаза лопнули) – и это не шутка!

В нескольких странах еще до распространения беспроводного интернета и смартфонов ставили эксперименты с чтением в туалете книг. Участники должны были, посещая туалет, заодно читать. Среднее время составляло полчаса в день. Через восемь месяцев примерно у половины участников был обнаружен геморрой разной степени тяжести.

В последнее время продажи бумажных книг упали катастрофически, и японские издатели решили попробовать выпуск книг на туалетной бумаге – для чтения в известном месте. Но длина рулона составляет около 50 метров, и полностью книги на них не помещаются. Для начала печатали серии коротких рассказов, а потом японцы стали выпускать

туалетную бумагу «с продолжением».

Первое и главное правило для нормальной работы кишечника – никакого насилия над собой. Если вам хочется в туалет – идите в туалет. Да, бывают разные обстоятельства, но подумайте о себе и своем здоровье. Наверное, почти всегда можно найти возможность удовлетворить эту потребность.

Запор

Запоры могут развиваться по нескольким причинам. Одной из них, как я уже сказал, является подавление естественных потребностей организма. Перебои в работе кишечника довольно часто встречаются у тех, кто ведет сидячий образ жизни и не любит физкультуру. Эта неприятность может оказаться признаком язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, геморроя, полипов. Также запоры могут появиться у женщин после родов из-за разрыва нервных волокон, посредством которых сообщаются между собой наружный и внутренний сфинктеры. К запорам предрасполагает повышенное потребление животных белков: мяса, творога, яиц. Так что известная диета, при которой едят лишь белки, ведет к длительным «заседаниям» на унитазе, поскольку нарушается перистальтика кишечника, кал получается слишком твердым и спрессованным. Так что, если кто-то говорит вам, что похудел на белковой диете, пожалейте его. Этот человек явно недоволен работой своего кишечника.

Что такое запор? Можно говорить о запоре, если нарушена ваша обычная периодичность стула или дефекация происходит реже трех раз в неделю. Например, для вас норма – 3 раза в день, однако не происходит ни разу. Вы очень стараетесь, но несмотря на все усилия не получается ниче-

го (или очень мало). Также следует задуматься, если выходят очень твердые каловые массы, небольшими, «точечными» порциями, и отсутствует ощущение полного опорожнения кишечника. То есть важным «параметром» запора является не только частота, но и консистенция.

Запоры бывают кратковременными, например, во время путешествия, когда мы вынужденно переходим на другую пищу и воду, на фоне стресса – причем и путешествие, и стресс могут привести к диаметрально противоположному расстройству: диарее. Во время путешествия также сбивается наш жизненный ритм, и это замечает кишечник. Ведь он привык к поступлению пищи в определенное время, обычному для нас количеству, привычному объему жидкости и времени опорожнения.

Идеальный хозяин кишечника ест в одно и то же время, одно и то же количество пищи и посещает туалет по большой нужде в одно и то же время. Именно поэтому кишечные расстройства чаще наблюдаются в выходные и праздничные дни. А в дороге мало того что сбивается жизненный ритм и мы потребляем непривычную еду, так мы еще и часто ограничиваем потребление жидкости, опасаясь, что захочется в туалет в самый неподходящий момент. Результатом всего этого может стать кратковременный запор. Но бывают и длительные, которые свидетельствуют о проблемах с пищеварительной системой.

Если говорить о пищевых причинах запора, то, кроме упо-

минавшейся выше белковой пищи, его провоцируют натуральный кофе и крепкий чай, рис, манная крупа, шоколад и все продукты, имеющие резкий вкус, например, чеснок, лук, хрен, горчица, редька, лук. Также причиной могут стать консервы и полуфабрикаты, в особенности если они являются непривычной для нас пищей и мы вынужденно питаемся ими во время путешествия.

Еще одна причина – неправильное сочетание продуктов, нарушение режима питания, недостаточное количество потребляемой жидкости (менее двух литров в сутки). К факторам смены обстановки, которые я упомянул выше, можно добавить смену образа жизни по какой-либо причине, и болезнь, которая тоже заставляет менять образ жизни. Также есть люди, которые могут делать это только в «своем» туалете.

Скопление отходов в толстой кишке совсем не приносит радости нашему кишечнику! Он хочет от них освободиться. Я повторяю, что частота освобождения от этих отходов – дело строго индивидуальное. У кого-то это 3 раза в день, а у кого-то – раз в неделю. Любой человек знает свой организм и понимает, когда у него случается запор. Сам по себе краткосрочный запор опасности не представляет – если только не сопровождается какими-то другими симптомами. Но, к сожалению, он часто бывает связан с какими-то заболеваниями.

В случае длительных запоров стенки кишечника начина-

ют пропускать в кровь крупные молекулы продуктов гниения и брожения. А они, как вы понимаете, отравляют организм. Результатом будет чувство тяжести в животе, землистый цвет лица, образование каловых камней в толстом кишечнике, плохой аппетит, депрессия, потеря либидо. Систематически повторяющиеся запоры должны насторожить. Ищите основную причину – в таком случае всегда виновато какое-то хроническое заболевание. Например, запоры могут быть ранним симптомом злокачественных образований в прямой кишке.

Если же запоры случаются только изредка, для начала попробуйте больше двигаться – ходите пешком, забудьте про лифт, а также измените диету.

От запора помогает избавиться приготовленная на пару или запеченная пища. Также стоит отказаться от протертой пищи и рафинированных продуктов, например, белого хлеба. Все продукты следует резать крупными кусками. Вашими любимыми блюдами должны стать овощные супы, салаты из свежих овощей с растительным маслом, кефир, рассыпчатые каши на воде, свежие сладкие фрукты и ягоды, мед, мармелад, соки. Если запоры бывают часто, попробуйте изменить режим питания полностью, а также установите для себя четкий режим дня: вы должны вставать, ложиться, работать и есть в одно и то же время.

Один из рецептов, которые я могу посоветовать, – это специальный фруктовый джем, который вы

можете приготовить сами. Возьмите по 100 г инжира, кураги и чернослива (без косточек). Вначале размочите, чтобы они стали мягкими, затем пропустите их через мясорубку, так же через мясорубку пропустите лист алоэ, который не требуется предварительно размачивать. К этой смеси добавьте 100 г меда. Принимайте джем вечером перед сном в качестве профилактики: разведите столовую ложку джема в половине стакана теплой кипяченой воды и выпейте. Храните джем в холодильнике.

Слабительные

Цель приема слабительных средств – это опорожнение кишечника, которое не происходит естественным образом, и нормализация стула. Прием слабительных не должен входить в норму. Они оказывают лишь временную помощь. Если запоры случаются регулярно, нужно установить их причину и заниматься лечением того заболевания, которое служит причиной запоров, или решать проблему неправильного питания, но справиться с этой проблемой одними слабительными средствами невозможно.

Также хочу обратить ваше внимание: не стоит беспокоиться, если после приема слабительного и, соответственно, опорожнения кишечника в течение трех дней отсутствует стул. Должно пройти время, чтобы кишечник наполнился снова!

Толстый кишечник состоит из трех отделов. Во время обычного акта дефекации происходит опорожнение последнего отдела. Позывы посетить туалет возникают снова после того, как опорожненный отдел опять наполнится. Как я говорил выше, это время строго индивидуально. Но если вы приняли сильнодействующее слабительное, могут опорожниться все 3 отдела, и должно пройти примерно трое суток, чтобы последний отдел снова наполнился. Если человек этого не знает, то после приема слабительного и опорожнения ки-

шечника он ожидает, что стул нормализуется на следующий день. Этого не происходит, он принимает следующую дозу слабительного, считая, что первая не справилась с проблемой. Помните, что повторить прием слабительного можно будет только на третий день.

Существуют разные виды слабительных. Если нужен быстрый эффект, лучше всего подходят свечи. Это экспресс-средство действует в течение часа. Есть химически синтезированные вещества, есть средства растительного происхождения. К последним, например, относятся алоэ вера и трава сенны.

Одну из групп слабительных составляют так называемые гидратанты. Мы принимаем таблетку вечером, в течение ночи она работает, а утром происходит опорожнение кишечника. Препараты этой группы стимулируют работу кишечника. Гидратанты связываются с рецепторами, блокирующими всасывание воды из каловых масс, и дают сигнал к пополнению водного содержимого кишечника извне. Они отдают приказ мышцам: нужно активно работать, шевелиться. Это встряска для кишечника и «четкие указания». То есть это слабительные, которые возбуждают нервную систему, командам гидратантов подчиняются нервные клетки. Но учтите, что постоянное раздражение нервов приводит к их перевозбуждению, возможны сбои в работе нервной системы. Поэтому не следует часто прибегать к этому виду слабительных.

Следующая группа – масляные слабительные. Они облегчают продвижение каловых масс. Сразу же отмечу, что у масляных слабительных имеется очень серьезный недостаток: при длительном применении они выводят из организма значительное количество витаминов А, В и Е. Эти витамины относятся к жирорастворимым, а их дефицит может привести к различным нарушениям. При передозировке таких слабительных, например, вазелинового масла, возможен жидкий стул. Лучшим из этой группы, вероятно, является парафиновое масло. Если говорить в целом, то как временное средство препараты этой группы хорошо переносятся организмом и являются наиболее безопасными.

Также следует отметить слабительные, наименование действующего вещества которых совпадает с химическим наименованием молекулярных цепочек. В названии вещества отражается длина молекулярной цепи. Это цифра в названии, которая означает, что молекулярная цепь сформирована указанным количеством атомов, и этому же числу равен молекулярный вес. Короткие цепочки не опасны, наш организм их хорошо переносит. Но совсем короткие цепочки в слабительных не используются, так как могут всосаться в стенку кишечника. Длинные молекулярные цепочки типа ПЭГ (полиэтиленгликоль) не перевариваются организмом, поэтому могут приниматься в течение длительного времени. Они не вызывают эффекта привыкания, у них нет побочных эффектов отсроченного действия. Однако применение сла-

бительных этого типа противопоказано в случае почечной недостаточности. Если мы вынуждены соблюдать малосолевою диету из-за какого-то заболевания, также лучше воздержаться от этих слабительных или обязательно проконсультироваться с лечащим врачом. Должен отметить, что изучение этого типа слабительных продолжается до сих пор.

Есть слабительные, содержащие соли или сахара. Двигаясь по человеческому организму, они забирают воду и таким образом облегчают процесс выведения. Однако если «перебрать» с таким слабительным, то в кишечник поступит слишком много воды и наступит уже другое расстройство – диарея. При выборе слабительных, содержащих соли, нужно помнить, что при длительном приеме они нарушают водно-солевой баланс организма.

Я специально не привожу никакие названия лекарств. Во-первых, в разных странах они продаются под разными брендами. Во-вторых, выбор должен быть строго индивидуальным, и желательно, чтобы слабительное, как и другие препараты, выписывал врач. Моя цель – дать только общие советы, предупредить о возникновении побочных эффектов. Например, побочными эффектами приема слабительных могут быть вздутие живота и метеоризм.

Диарея

Диарея – это все-таки лучше, чем инфекционное заболевание типа дизентерии, сальмонеллеза и холеры. Хотя если у нас начался понос и мы знаем, что в нашей местности этим в настоящее время мучается большое количество людей, то стоит вызвать врача. Возможно, инфекция уже определена, и по тому, как у нас протекает это кишечное расстройство, врач сразу многое поймет и назначит нужные препараты, которые помогут быстро справиться с проблемой.

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.