Болезнь цивилизации, или Как избежать запоров?

Первой очень важной профилактической мерой будет потребление достаточного количества жидкости. Если жидкости не хватает для жизненно важных функций, она изымается из менее значимых органов, например, из толстой кишки. Содержимое обезвоживается и затвердевает, что не способствует нормальному опорожнению и зачастую приводит к запору.

Второе необходимое условие для нормальной работы кишечника – физические движения. Бег, прогулки быстрым шагом, плавание, гимнастика, физический труд в саду, на огороде – все, что угодно, по желанию. Один час активных занятий в день – это необходимый минимум для поддержания тонуса организма, и, следовательно, кишечника. Особенно полезны движения для мышц живота и спины. Для лучшего эффекта перед физическими занятиями нужно выпить стакан слегка теплой воды.

Третьей результативной мерой, способствующей нормализации работы всего желудочно-кишечного тракта, является массаж живота. Эти несложные движения полезно проделывать каждый вечер. Только не на сытый желудок!

Упражнения для массажа.

1. Ладонью правой руки делайте круговые движения по часовой стрелке, как раз по ходу ободочной кишки. Массировать надо около минуты. Затем ладонями обеих рук одновременно совершайте движения от ребер (сбоку) к лобку. Руки движутся как бы по двум сторонам равностороннего треугольника с вершиной в лобке. Массируйте около минуты только в одном направлении – сверху вниз.

2. Правой ладонью гладьте живот от солнечного сплетения до лобка. Левую руку положите на правую. Массировать следует сверху вниз одну минуту. С помощью этого простого массажа даже при хронических запорах удастся вызвать нормальный позыв на стул.

Если же запор произошел, то в каждом конкретном случае надо попытаться установить причину его появления и, по возможности, устранить ее. Прежде всего, необходимо

наладить оптимальный режим и ритм питания. В этой связи не лишним будет вспомнить народную мудрость, рекомендующую завтрак съесть самому, обедом поделиться с другом, а ужин отдать врагу.

Многочисленные наблюдения подтверждают, как вредна плотная еда на ночь. Пищевой комок при горизонтальном положении тела продвигается по пищеварительному тракту медленнее, он как бы слеживается и уплотняется. Поэтому ужин должен быть легким, а интервал между последним приемом пищи и сном – не менее 2-3 часов.

Рекомендации по питанию.

Включайте в пищевой рацион продукты и блюда, активизирующие работу кишечника. Пищу желательно готовить не измельченной, варить в воде или на пару, запекать. Если нет противопоказаний, используйте продукты, богатые клетчаткой и органическими кислотами – сырые овощи, салаты из сырых овощей, чернослив, курагу.

Для облегчения стула можно использовать пшеничные и ржаные отруби. Можно принимать как отдельно, предварительно запарив их кипятком, так и в составе блюд.

Своим мягким послабляющим действием особенно славятся дыня, свекла, брюква, капуста, морковь, тыква. Часто при запорах хорошо помогают рассыпчатые каши – гречневая, перловая, пшенная. Послабляющее действие дают многие соки, такие как сливовый, свекольный, морковный, картофельный. Подобным действием обладает также молочная сыворотка.

А вот жареные, острые, копченые блюда, животные жиры, хлебобулочные и макаронные изделия из муки высших сортов, по возможности, исключите. Сведите к минимуму потребление продуктов, содержащие дубильные вещества, такие как крепкий чай, какао, отвары и кисели из черники, груш, айвы. Поменьше бобовых, слизистых супов и вязких каш.

Мудрецы древности давным-давно знали истину, что толстый кишечник должен

Болезнь цивилизации, или Как избежать запоров

Автор: admin

09.03.2014 18:38 -

содержаться в идеальном порядке, если человек хочет быть здоровым.

Так давайте будем мудрыми и здоровыми!

Начало темы читайте здесь

Автор - **Елена Скалацкая**

[Источник](#)