

Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики поликлиники



«Умывайте» кишечник с утра водой и кормите бактериями!

В нашем кишечнике обитает до 500 видов различных бактерий. Пока микрофлора сбалансирована- все в порядке, нам не страшны вирусы и бактерии. Но едва баланс нарушается, кишечник начинает болеть, а вслед за ним болеет и мы. Уменьшается выносливость, появляется постоянная усталость, и, конечно же, снижается иммунитет. В это время достаточно мимолетного чиха- и мы на несколько дней выпадаем из водоворота жизни с очередным вирусным заболеванием. Чтобы не допустить этого, соблюдайте простые правила.

Запустите мотор. С утра, встав с постели, «умойте» и «запустите» кишечник- выпейте 1 стакан простой воды. Через 15 минут выпейте чашку травяного чая. А еще через 10-15 минут плотно позавтракайте.

Выбирайте время. Никогда не ешьте при отсутствии аппетита (например, при болезни). В этом случае сосуды кишечника спазмированы, а ворсинки прижаты к стенкам кишечника, а значит, он не способен нормально переварить пищу. Кроме того, не ешьте, если вы раздражены и очень устали. Гормоны стресса не дадут полноценно переварить пищу.

Тщательно жуйте. Процесс пищеварения начинается во рту, и если мы глотаем пищу кусками, возникают проблемы с пищеварением. Особенно это касается жирной и тяжелой пищи. Поэтому если времени на обед у вас в обрез, выбирайте пищу, на переваривание которой уйдет меньше времени (йогурт, кефир, фрукты).

Удалите шлаки. Для этого совсем не обязательно делать чистки и клизмы. Есть способ гораздо проще: возьмите 1 сырую свеклу, 1 морковь, несколько листов белокочанной капусты, немного свежей зелени, несколько капель лимонного сока, 1 ч. ложку

оливкового масла и 1 ст. ложку воды. Смешайте и заправьте лимонным соком с оливковым маслом и водой. Готовьте такой салат каждый вечер на протяжении недели.

Избегайте запоров. Если кишечник забит, барьерная функция кишечных стенок ослабляется, токсины поступают в кровь и кровотоком распространяются по всему организму. Поэтому тщательно следите за питьевым режимом (не менее 2 литров в день) и ешьте больше клетчатки. Хорошо помогает наладить стул диетическая сыворотка. В неметаллическую посуду залейте кефир или простоквашу. Поставьте его на водяную баню на слабый огонь. Когда творог всплывет, сделайте в нем ложкой посередине отверстие и в эту «прорубь» засыпьте мелко нарезанные некрахмалистые овощи- петрушку, укроп, сельдерей, пастернак, капусту кочанную, редис, морковь, лук. Через 10 минут снимите с огня и дайте постоять еще минут 10. отделите сыворотку и пейте ее за 10- 30 минут до еды.

Насытитесь спасателями. Кишечник не может нормально функционировать без полезной микрофлоры. Чтобы восстановить или поддержать ее баланс, нужно ежедневно употреблять в пищу живые кисломолочные продукты. Кстати, их можно приготовить самостоятельно. Вам понадобится кипяченое или пастеризованное молоко (в нестерилизованном молоке живут кисломолочные бактерии, которые в процессе приготовления будут конкурировать с закваской и превращать молоко в простоквашу) и сама закваска, которую можно приобрести в аптеке или в супермаркетах. Закваска в молоке должна размножаться при определенной температуре (36-39 градусов).если температура будет ниже, то получится невкусный йогурт вязкой консистенции. А если температура будет выше, то сквашивания не произойдет. Поэтому вскипятите молоко, остудите его нужной температуры, добавьте закваску (согласно рецепту), размешайте и залейте в термос или йогуртницу на 4-6 часов.

Больше двигайтесь. Любые интенсивные движения, особенно если в них вовлекаются мышцы живота и спины, усиливают перистальтику кишечника и помогают его регулярно опорожнить.