Автор: admin
08.02.2014 15:31 -

Будьте аккуратны в еде, или Зачем нам активированный уголь?

Все мы любим ходить в гости. А как известно гости – это большой стол, и чего только на этом столе не стоит... от солёного до острого, и салаты, и рыба, и разные вторые блюда. Все, что только вашей душе угодно!

И, естественно, большинство из нас в этот момент забывает о том, что будет с их желудком после пиршества. Как же мы можем отказать себе в таком удовольствии и не попробовать этих чудесных блюд?

Нет, конечно, я не призываю вас отказываться от еды, это даже невежливо по отношению к хозяевам. Я призываю вас принять меры предосторожности перед тем, как идти в гости. Я уверяю вас, эти меры настолько просты, что займут у вас 1-2 минуты.

Просто будьте предусмотрительны и запасливы: в вашей сумочке всегда должно быть припасено несколько таблеток одного из самых лучших адсорбентов под названием «активированный уголь». Возможно, вы мне не поверите, но эти маленькие чёрные таблетки на самом деле способны спасти вас во многих жизненных ситуациях.

Неважно, куда вы идёте, но принятые накануне праздника 2-3 таблетки не дадут алкоголю проникнуть в ваш мозг, и вы будете выглядеть гораздо более трезво и бодро по отношению ко всему коллективу, а также чувствовать себя намного лучше. Но это всё равно не позволяет вам употреблять в пищу все, что придется. Нет, во всем нужна мера!

Давайте посмотрим, как мы часто питаемся. Жизнь иногда такая жесткая и быстрая, что нет времени полноценно поесть. Бывает, что пища несвежая, или вы смешали в желудке за один раз много разной пищи или алкоголя, что грозит отравлением и неприятными последствиями. В этом случае страдает 12-ти перстная кишка. Например, если вы съели пищу с большим количеством подсолнечного или оливкового масла, да еще что-нибудь жареное, смешав всё это с алкоголем. И никто не хочет иметь такие проблемы! Что же делать? Нужно принять 4 таблетки активированного угля и запить простой водой. А после этого не есть около 4-х часов.

В нашем 21-м веке пища стала такой разнообразной, что иногда и не знаешь, из чего она приготовлена. Что чаще мы готовим? То, что быстрее и удобнее, а это не суп и не борщ, – это бутерброды и различный фастфуд. Поэтому и возникает дисбаланс в организме, и часто это ведёт к нарушению пищеварения. Естественно, мы задумываемся о здоровье только тогда, когда у нас уже гастрит или колит. Если у вас нет возможности питаться полноценно в течении дня, то после бутербродов всегда используйте таблетку адсорбента. Как говориться, береги желудок смолоду, и это вернётся к тебе долголетием.

И ещё один важный аспект – это кожные болезни. Активированный уголь советуют принимать при различных типах дерматита, аллергической сыпи, псориазе. Естественно, после консультации с врачом и при приеме дополнительных лекарств. Но помните, активированный уголь как и обычное лекарство, требует перерыва в приёме, во время которого стоит просто принимать комплекс витаминов и минералов.

Хорошего вам здоровья и долгих лет жизни!

Автор - **Кристина Смирнова**
Источник