Автор: admin
07.10.2011 17:05 -

Болезнь цивилизации, или Почему опасен запор?

«Мы можем со всей уверенностью сказать, что основной причиной 90% тяжелых болезней, от которых страдает человечество, является запор и задержка фекальных масс, которые должны бы были выводиться из организма».
Андре Ламур, знаменитый французский хирург.

Сегодня не новость, что болезни прямой кишки широко распространены во всем мире. И, как ни странно, особенно часто они преобладают у жителей развитых стран. Поговорим о запоре, который называют болезнью цивилизации. Запор – это состояние организма человека, при котором отсутствует своевременное опорожнение кишечника более суток.

Обложенный язык, несвежее дыхание, внезапные головные боли, головокружение, апатия, сонливость, тяжесть в нижней части живота, вздутие живота, боли и урчание в животе, снижение аппетита, замкнутость, раздражительность, мрачные мысли, насильственный, недостаточный стул – вот признаки запора.

Одна из наиболее частых причин запора – принятие большого количества высококалорийной рафинированной пищи и недостаточное потребление злаков, овощей, фруктов, простых сортов хлеба грубого помола. Дурная привычка утолять голод бутербродом с чаем или кофе приводит к тому, что каловой массы в кишечнике образуется мало, она не вызывает рефлекса на опорожнение, в результате чего по нескольку дней не бывает дефекации. Это явный случай запора. Но даже при регулярном стуле большинство людей страдает от скрытой формы запора.

Диетологи выделяют так называемый «западный» тип питания, когда человек употребляет в пищу преимущественно готовые для всасывания вещества. При таком типе питания образуется значительно меньше каловых масс, они быстрее уплотняются, медленнее продвигаются по толстой кишке и с трудом выводятся. Усугубляют ситуацию недостаточное количество потребляемой ежедневно воды, дисбактериоз, малоподвижная сидячая работа и стрессы. Это классические причины запоров.

Необходимо отметить еще одну, достаточно характерную причину возникновения

запоров. Это вынужденная задержка опорожнения кишечника, связанная с условиями работы или образом жизни.

Вот типичный пример. Ребенок находится в школе. За несколько минут до перемены он чувствует нужду, но сдерживается. Возможно, не решается попроситься, так как опасается, что ему откажет учительница (ведь до перемены остались считанные минуты). А еще он боится лишний раз обратить на себя внимание одноклассников. Через пару минут позывы стихают или исчезают совсем. Наконец-то, заветный звонок на перемену! Ребенок увлекается игрой и не замечает, как перемена закончилась. Опять звенит звонок, пора возвращаться в класс. Во время урока ситуация повторяется…

Аналогичная ситуация происходит и со взрослыми. Если такие вещи повторяются раз за разом, то вскоре это вызовет снижение активности и чувствительности нервов, отвечающих за эту функцию. Рефлексы перестают давать необходимое возбуждение, а чувство нужды притупляется, как бы отходит на второй план. Человек даже не замечает, несмотря на плохое пищеварение, тяжесть в голове, пониженную успеваемость, что в течение нескольких дней подряд он не ходил в туалет.

А знаете ли вы, что же происходит внутри желудочно-кишечного тракта человека? Давайте рассмотрим.

Самое неприглядное зрелище представляет собой толстый кишечник. При обильном поступлении пищи часть ее в процессе переваривания приклеивается к складкам кишки. В дальнейшем эти частицы обезвоживаются и затвердевают, как бы «каменеют», к ним приклеиваются новые и этот процесс непрерывно продолжается… Внутренние стенки кишечника напоминают некий свод печи, нуждающийся в полной очистке.

Все это усугубляется еще недостаточным потреблением жидкости. Вот почему нужно много потреблять воды! В результате, в толстой кишке остается лишь узкий проход, по которому может выводиться лишь часть отходов. Например, не редки случаи, когда человек нормально, как он считает, ходит в туалет. Но в то же время в его организме находятся застывшие «каменные» массы, достигающие от 2 до 15 кг веса. Представьте себе такого человека годами, а то и десятилетиями, носящего все это «добро». Это не пустая теория. Один врач из Лондона, разрезав толстую кишку одного умершего, извлек из нее 10 кг старого «закаменелого» кала и по сей день хранит этот экспонат в большой банке со спиртом.

Если кишечник забит постоянно разлагающимися отходами, в которых скапливаются болезнетворные бактерии, барьерная функция кишечных стенок ослабляется, токсины поступают в кровь и кровотоком распространяются по всему организму. При этом в первую очередь, инфицируются близлежащие к кишечнику органы. Со временем они оказываются втянутыми в различные хронические процессы. Получается, что человек начинает лечить почки, а очаг инфекции совсем не там и остается нетронутым.

Отравление организма идет медленно, к нему привыкают с детства, с пеной у рта отстаивая свои привычки в питании. Еще бы! Сила и дань привычкам. Но так все идет, пока болезнь не «припрет» к стенке, когда врач, по словам доктора Амосова, «выдаст вам вексель, который, увы, никто не может оплатить».

Воистину, человек обладает огромным запасом прочности, если ему удается десятилетиями продолжать жить в экстремальных условиях ежедневных пищевых перегрузок и самоотравлений. Правда, из-за этого он проживет намного меньше.

Продолжение следует…

Автор - **Елена Скалацкая**
Источник