Автор: admin
29.01.2011 21:31 -

Есть ли вред от унитаза, или Как бороться с запорами?

До того, как люди скрасили себе жизнь изобретением унитаза, они вели очень здоровый образ жизни. Казалось бы, такая мелочь, но это новшество очень изменило человечество.

Наш предок этот процесс совершал или в кустах, их было больше, или в тёмном углу за хижиной в «позе орла». Вред от использования появившегося унитаза сопоставим только с атомной бомбой, с ещё одним деструктивным порождением заблудшей цивилизации.

Когда человечество взгромоздилось на унитазы, оно стало напрягать совсем другие мышцы. А это начало всех начал, потому как мышцы, ответственные за экстрадицию каловых масс (простите, вырвалось), остались не у дел.

Кроме того, люди стали больше есть, мягче спать и меньше двигаться. И теперь для многих вывод из организма отходов стал проблемой.

По некоторым данным, опорожнение кишечника в идеале должно происходить после каждого приёма пищи. На практике же – если кишечник один раз в сутки опорожняется, то это в наших условиях уже хорошо.

После каждого приёма пищи имеют стул дети, которые ещё здоровы, йоги: они любят позу орла и африканцы, потому как они меньше испорчены изобилием унитазов.

Если вы не относитесь к вышеперечисленным категориям, то вы, скорее всего, знакомы с таким явлением, как запор. И значит, вам сюда.

Причин для несвоевременного вывода экскрементов множество, но чаще всего это нарушения в работе печени и пищеварительного тракта в целом. Чтобы заставить

ленивый кишечник работать, как часы, ему нужно уделять внимание.

Вялость (атония) кишечника может быть вызвана дефицитом волокон в диете или недостаточным количеством жидкости. Стресс и недостаток физических упражнений также могут привести к запорам.

Начнём с жидкости: её в диете каждого взрослого человека должно быть не менее шести стаканов в день.

Поставщиками волокон в организм являются цельные зёрна, фрукты и овощи. Больше всего волокон содержится в сваренных бобах, черносливе, инжире, изюме, абрикосах, кукурузных хлопьях, овсяной крупе, грушах и орехах. Одно предупреждение: чтобы вас не мучили газы, количество волокон увеличивайте постепенно.

Физические упражнения способствуют продвижению пищи по кишечнику. Только не стоит заниматься спортом сразу после еды.

Стресс – тоже виновник запора – снимет хороший задушевный смех.

Остерегайтесь пищи, которая, по наблюдениям, у вас вызывает запор. Чаще всего это сыры, брынза, молоко, рис, сдобный хлеб и хурма.

Весь набор кисломолочных продуктов без исключения – праздник для спящего кишечника. Только учтите, что двухдневный кефир имеет действие, прямо противоположное свежему, так как он закрепляет.

У некоторых задержка стула возникает лишь при смене привычной обстановки. Будь то отпуск, командировка или болезнь. Кстати, некоторые лекарства тоже могут сбить с правильного курса ваш кишечник. В этом случае нужно съесть горсть замоченных сухофруктов или одно-два яблока.

Если вы не забудете об утренних проблемах и выпьете на ночь стакан кефира, а утром, ещё лёжа в постели, помассируете себе животик и, встав, выпьете стакан тёплой воды с лимоном и мёдом, то, скорее всего, запор оставит вас навсегда. Врачи советуют холодную воду, но мой кишечник реагирует только на тёплую.

Но если запоры все-таки не прекращаются, вам придётся основательно перетрясти свою продуктовую корзину. Из растений в качестве слабительного применяется алоэ, льняное семя, корни одуванчика, ревень, сенна, свёкла.

Если у вас два-три дня нет стула – нужно поставить клизму или перед походом в туалет поставить себе глицериновую свечу, она тоже слабит.

Когда запоры совсем уже не дают вам жить, можно раз в неделю употребить слабительное. Но слабительное – последнее дело: оно совсем разбалует ваш ленивый кишечник.

Врачи, проявив здесь великодушие, позволяют нам самим определиться, что кому подходит. Пурген, экстракт крушины или изафенин вам помогут обрести жизненное равновесие, если вы не будете находиться далеко от унитаза. Теперь мы без него никуда!

Автор - **Светлана Смирнова**
Источник