



Еда для очищения толстой кишки

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Говорят, что чистый кишечник – это залог крепкого иммунитета. А еще залог здоровья, отличного самочувствия, молодости, красоты и хорошего настроения! Именно поэтому методам его очищения ученые посвятили не одну научную публикацию, расписывая причины и следствия подобного явления. Между тем, диетологи уверяют, что, на самом деле, выполнять очищение толстой кишки можно и самостоятельно. Все что для этого нужно – это ввести правильные продукты питания в свой рацион.

Ключевые слова: еда для очистки кишечника, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Толстая кишка и ее роль

Толстая кишка является нижней частью кишечника. В круг ее обязанностей входит всасывание воды из поступающей кашицы и формирование и удерживание кала до его выведения наружу. В организме здорового человека этот процесс осуществляется за 12-18 часов, а скопившиеся каловые массы нигде не задерживаются.

Между тем, в силу различных причин со временем на стенках толстой кишки могут появляться их остатки, которые врачи по аналогии ассоциируют с «накипью». Они удерживаются в складках или на изгибах толстой кишки и нередко по истечению какого-то времени превращаются в каловые камни. Фактически являясь шлаками и токсинами, они постепенно разлагаются и всасываются в кровь повторно, тем самым, отравляя организм и вызывая ряд различных заболеваний, самое опасное из которых – рак толстой кишки.

При появлении подобной «накипи» в первую очередь страдают кожа и нервная система. У человека появляются высыпания или аллергии, а также головные боли, апатия, сонливость и раздражительность. Вслед за этим страдают печень, почки и все остальные органы и системы.

Способы очищения толстой кишки

Самыми распространенными способами очищения толстой кишки являются:

- **Коррекция рациона питания.** Это один из самых легких и самых действенных способов. Тем более что, по словам доктора Майкла Пикко, одного из гастроэнтерологов клиники Майо, «толстая кишка регулярно самоочищается естественным путем». Разумеется, в случае ведения активного образа жизни и соблюдения рациона здорового питания.
- **Отказ от пассивного образа жизни** и выполнение регулярных физических упражнений. В свою очередь, сидячий образ жизни – частая причина запоров и застоя каловых масс.
- **Употребление специальных медикаментов** – слабительных или для улучшения пищеварения. К помощи лекарственных препаратов чаще всего прибегают в случае возникновения запоров. Назначать их может только врач, так как эффективность каждого из них определяется индивидуально. Более того, по словам доктора Пикко, их употребление не всегда может быть оправдано. Ведь, помогая избавляться от проблем с пищеварением, они могут негативно влиять на остальные органы, в частности сердце или почки.

Топ-7 причин для очищения толстой кишки

На самом деле, очищение этого отдела кишечника имеет целый ряд преимуществ. Между тем, медики акцентируют внимание на основных. Регулярно очищая свой организм таким образом, можно избавиться от:

- Проблем с пищеварением и дискомфорта в кишечнике, в частности, от запоров и вздутий.
- Синдрома раздраженного кишечника.
- Лишнего веса.
- Проблем с кожей.
- Проблем с памятью и невнимательностью и минимизировать возникновение стрессов.
- Повысить свой иммунитет.
- Улучшить всасывание витаминов и полезных веществ.

Топ-16 продуктов для очищения толстой кишки

1. Йогурт. Заменить его можно кефиром, нарине или другими кисломолочными продуктами. Ценность этих напитков – в наличии особых бактерий, которые поддерживают здоровье кишечника и улучшают его перистальтику. [1]
2. Овощи, фрукты и ягоды. Все они содержат клетчатку. Она улучшает перистальтику кишечника и способствует выведению шлаков и токсинов из организма. [2]
3. Бобовые. Они воздействуют на толстую кишку тем же образом.
4. Орехи и семечки. Являясь источниками антиоксидантов [3], жирных кислот омега-3 [4] и клетчатки, они не только улучшают общее состояние организма, но и положительно влияют на пищеварение и перистальтику. Их можно употреблять самостоятельно или в составе йогуртов и салатов.
5. Имбирь. В нем содержится особое вещество – гингерол, которое способствует улучшению пищеварения и выведению токсинов из организма. Именно поэтому этот продукт является частью многих диет для похудения. [5]
6. Вода. Употребление достаточного количества жидкости (около 2-2,5 л в сутки) является самым эффективным способом очищения всего кишечника. [6]
7. Свежевыжатые соки. Ими можно заменить воду. Лучше всего для очищения кишечника подходят апельсиновый [7] или яблочный [8].

8. Цитрусовые. Это источник антиоксидантов и отличное средство для улучшения пищеварения. Из них можно делать сок, употреблять их самостоятельно или с медом [9] и водой.
9. Алоэ вера. Это растение улучшает перистальтику кишечника, а также избавляет от проблем с кожей [10] и пищеварением. Чаще всего его добавляют в смузи.
10. Крупы и зерновые. В них содержится огромное количество клетчатки и минимум калорий и холестерина. Благодаря этому они улучшают перистальтику кишечника и благоприятно влияют на весь организм.
11. Чеснок. Он благотворно влияет не только на сердечно-сосудистую, но и на пищеварительную систему. [11]
12. Рыба. Она является источником жирных кислот омега-3 и других полезных веществ, которые улучшают работу кишечника и способствуют выведению токсинов из организма.
13. Зеленый чай. Его ценность в том, что он не только способствует улучшению пищеварения, но и помогает очистить печень, а также сбросить лишний вес.
14. Авокадо. Его основное отличие от других фруктов в том, что в нем содержится достаточное количество жирных кислот омега-3 и других жиров. Они не просто улучшают перистальтику кишечника, но и смазывают его стенки, улучшая, тем самым, проходимость пищи и препятствуя образованию «накипи». [12]
15. Брокколи. Одно из лучших средств очищения печени и кишечника. Заменить ее можно и другими видами капусты. [13,14]
16. Шпинат. Как и все зеленые листовые овощи, он способствует улучшению пищеварения. [15]

Как еще можно очистить толстую кишку

- Ограничить потребление творога [16] и жирного молока. Они вызывают вздутие желудка и запоры.
- Отказаться от алкоголя, кофеина и никотина. Они отравляют организм и ухудшают пищеварение.
- Ограничить потребление сладкого и мучного. Эти продукты способствуют появлению запоров.
- Выпивать стакан сырой воды натощак. Народные лекари советуют добавлять в нее ложку морской соли, доводить полученный раствор до кипения, а затем пить его, когда он остынет. Однако это средство может принести вред людям с проблемами сердечно-сосудистой системы и не только. Именно поэтому применять его можно лишь после консультации с врачом.
- Время от времени выполнять массаж живота.
- Заниматься спортом.
- Отказаться от перекусов. Они снижают чувство голода, но не дают кишечнику достаточного количества еды, необходимого для формирования такого количества каловых масс, которые способны спровоцировать перистальтику кишечника.
- Снизить потребление мяса, в частности жирного. Белки [17] и жиры [18] способствуют возникновению запора. Употреблять мясо можно лишь с достаточным количеством овощей.

По заверению врачей, эффект от такой диеты наступает уже через неделю. А при регулярном ее использовании наслаждаться полученными результатами можно на протяжении всей жизни.

Литература

1. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
2. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
3. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
4. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
5. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. *Zingiber*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
6. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
7. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Апельсиновый сок—натуральный источник здоровья, молодости и долголетия. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(22), 22-28. DOI: 10.59316/.vi22.208
8. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Яблочный уксус для красоты и здоровья: научные факты о пользе, вреде и приеме для похудения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 12-17. DOI: 10.59316/.vi3i21.189
9. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
11. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
12. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
13. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea Broccoli Group*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
14. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
15. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
16. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
17. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
18. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Foods for colon cleansing

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Получено 22.06.2020

Abstract: They say that a clean intestine is the key to a strong immune system. It is also a guarantee of health, well-being, youth, beauty and good mood! That is why scientists have devoted more than one scientific publication to the methods of its cleansing, describing the causes and consequences of such a phenomenon. Meanwhile, nutritionists assure that, in fact, you can perform cleansing of the colon on your own. All you need to do is to introduce the right foods into your diet.