



Їжа для очищення товстої кишки

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

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

Реферат. Говорять, що чистий кишечник – це запорука міцного імунітету . А ще запорука здоров'я, відмінного самопочуття, молодості, краси та гарного настрою! Саме тому методам його очищення вчені присвятили не одну наукову публікацію, розписуючи причини та наслідки такого явища. Тим часом дієтологи запевняють, що насправді виконувати очищення товстої кишки можна і самостійно. Все, що для цього потрібно – це ввести правильні продукти харчування у свій раціон.

їжа для очищення кишечника, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, протипоказання

Товста кишка та її роль

Товста кишка є нижньою частиною кишківника. У коло її обов'язків входить всмоктування води з кашки, що надходить, і формування та утримання калу до його виведення назовні. В організмі здорової людини цей процес здійснюється за 12-18 годин, а калові маси, що скупчилися, ніде не затримуються.

Тим часом, через різні причини з часом на стінках товстої кишки можуть з'являтися їх залишки, які лікарі за аналогією асоціюють з «накипом». Вони утримуються в складках або на вигинах товстої кишки і нерідко після закінчення якогось часу перетворюються на калові камені. Фактично будучи шлаками і токсинами, вони поступово розкладаються і всмоктуються в кров повторно, тим самим отруюючи організм і викликаючи ряд різних захворювань, найнебезпечніше з яких – рак товстої кишки.

При появі подібного «накипу» насамперед страждають шкіра та нервова система. У людини з'являються висипання або алергії, а також головний біль, апатія, сонливість і дратівливість. Слідом за цим страждають печінка, нирки та всі інші органи та системи.

Способи очищення товстої кишки

Найпоширенішими способами очищення товстої кишки є:

- **Корекція раціону харчування** . Це один із найлегших і найдієвіших способів. Тим більше, що, за словами доктора Майкла Пікко, одного з гастроентерологів клініки Майо, «товста кишка регулярно самоочищається природним шляхом». Зрозуміло, у разі ведення активного способу життя та дотримання раціону здорового харчування.
- **Відмова від пасивного способу життя** та виконання регулярних фізичних вправ. У свою чергу, сидячий спосіб життя – часта причина запорів та застою калових мас.
- **Вживання спеціальних медикаментів** – проносних або поліпшення травлення. До допомоги лікарських препаратів найчастіше вдаються у разі запорів. Призначати може лише лікар, оскільки ефективність кожного їх визначається індивідуально. Більше того, за словами доктора Пікко, їхнє вживання не завжди може бути виправдане. Адже, допомагаючи позбавлятися проблем із травленням, вони можуть негативно впливати на інші органи, зокрема серце чи нирки.

Топ-7 причин для очищення товстої кишки

Насправді, очищення цього відділу кишечника має низку переваг. Тим часом медики акцентують увагу на основних. Регулярно очищаючи свій організм таким чином, можна позбавитися:

- Проблем із травленням та дискомфорту в кишечнику, зокрема, від запорів та здуття.
- Синдрому подразненого кишечника.
- Зайвої ваги.
- Проблем зі шкірою.
- Проблем із пам'яттю та неуважністю та мінімізувати виникнення стресів.
- Підвищити власний імунітет.
- Поліпшити всмоктування вітамінів та корисних речовин.

Топ-16 продуктів для очищення товстої кишки

1. Йогурт. Замінити його можна кефіром, нарином або іншими кисломолочними продуктами. Цінність цих напоїв – у наявності особливих бактерій, які підтримують здоров'я кишечника та покращують його перистальтику. [1]
2. Овочі, фрукти та ягоди. Усі вони містять клітковину. Вона покращує перистальтику кишечника та сприяє виведенню шлаків та токсинів з організму. [2]
3. Бобові. Вони впливають на товсту кишку так само.
4. Горіхи та насіння. Будучи джерелами антиоксидантів [3], жирних кислот омега-3 [4] та клітковини, вони не лише покращують загальний стан організму, а й позитивно впливають на травлення та перистальтику. Їх можна вживати самостійно або у складі йогуртів та салатів.
5. Імбир. У ньому міститься особлива речовина – гінгерол, яка сприяє покращенню травлення та виведенню токсинів з організму. Саме тому цей продукт є частиною багатьох дієт для схуднення. [5]
6. Вода. Вживання достатньої кількості рідини (близько 2-2,5 л на добу) є найефективнішим способом очищення всього кишківника. [6]
7. Свіжовижаті соки. Ними можна замінити воду. Найкраще для очищення кишечника підходять апельсиновий [7] або яблучний [8].
8. Цитрусові. Це джерело антиоксидантів та відмінний засіб для покращення травлення. З них можна робити сік, вживати їх самостійно або з медом та водою.
9. Алое вера. Ця рослина покращує перистальтику кишечника, а також позбавляє проблем зі шкірою [10] та травленням. Найчастіше його додають до смузі.

10. Крупи та зернові. У них міститься величезна кількість клітковини та мінімум калорій та холестерину. Завдяки цьому вони покращують перистальтику кишечника та сприятливо впливають на весь організм.
11. Часник. Він благотворно впливає як на серцево-судинну, а й на травну систему. [11]
12. Риба. Вона є джерелом жирних кислот омега-3 та інших корисних речовин, які покращують роботу кишечника та сприяють виведенню токсинів із організму.
13. Зелений чай. Його цінність у тому, що він не тільки сприяє покращенню травлення, але й допомагає очистити печінку, а також скинути зайву вагу.
14. Авокадо. Його основна відмінність від інших фруктів у тому, що містить достатню кількість жирних кислот омега-3 та інших жирів. Вони не просто покращують перистальтику кишечника, але й змащують його стінки, покращуючи тим самим прохідність їжі та перешкоджаючи утворенню «накипу». [12]
15. Брокколи. Один з кращих засобів очищення печінки та кишечника. Замінити її можна й іншими видами капусти. [13,14]
16. Шпинат. Як і всі зелені листові овочі, він сприяє покращенню травлення. [1, 5]

Як ще можна очистити товсту кишку

- Обмежити споживання сиру [16] та жирного молока. Вони викликають здуття шлунка та запори.
- Відмовитися від алкоголю, кофеїну та нікотину. Вони отруюють організм і погіршують травлення.
- Обмежити споживання солодкого та борошняного. Ці продукти сприяють появі запорів.
- Випивати склянку сирі води натще. Народні лікарі радять додавати до неї ложку морської солі, доводити отриманий розчин до кипіння, а потім пити його, коли він охолоне. Однак цей засіб може завдати шкоди людям із проблемами серцево-судинної системи і не тільки. Саме тому застосовувати його можна лише після консультації із лікарем.
- Іноді виконувати масаж живота.
- Займатися спортом.
- Відмовитися від перекушування. Вони знижують почуття голоду, але не дають кишківнику достатньої кількості їжі, необхідної для формування такої кількості калових мас, які здатні спровокувати перистальтику кишківника.
- Зменшити споживання м'яса, зокрема жирного. Білки [17] та жири [18] сприяють виникненню запору. Вживати м'ясо можна лише з достатньою кількістю овочів.

Як запевняють лікарі, ефект від такої дієти настає вже через тиждень. А при регулярному її використанні насолоджуватися отриманими результатами можна протягом усього життя.

Література

1. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
2. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Клітковина - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
3. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12

4. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
5. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. Zingiber). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
6. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
7. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Апельсиновий сік-натуральне джерело здоров'я, молодості та довголіття. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (22), 22-28. DOI: 10.59316/.vi22.208
8. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2022). Яблучний оцет для краси та здоров'я: наукові факти про користь, шкоду та прийом для схуднення. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 12-17. DOI: 10.59316 /.v 3i21.189
9. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
10. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121
11. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. Allium sativum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
12. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. Persēa americāna). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
13. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
14. Єлісєєва, Т. (2022). Користь броколі: Топ-10 доведених корисних властивостей. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
15. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
16. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
17. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
18. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Foods for colon cleansing

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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

Отримано 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.