

ШИПОВНИК БОЯРЫШНИК КАЛИНА



В ОЧИЩЕНИИ
И ВОССТАНОВЛЕНИИ
ОРГАНИЗМА

Природный защитник

Алла Нестерова

**Шиповник, боярышник,
калина в очищении и
восстановлении организма**

«РИПОЛ Классик»

2011

Нестерова А. В.

Шиповник, боярышник, калина в очищении и восстановлении организма / А. В. Нестерова — «РИПОЛ Классик», 2011 — (Природный защитник)

В книге приведены подробные рекомендации по очищению организма. Особое внимание уделено проведению этих процедур с помощью бесценных даров природы – шиповника, боярышника и калины. Вы узнаете о том, как правильно организовывать питание во время чисток и познакомитесь с оригинальными рецептами, в состав которых входят эти целебные ягоды.

© Нестерова А. В., 2011

© РИПОЛ Классик, 2011

Содержание

Введение	5
Нарушение функций организма. Лечение шиповником, боярышником и калиной	6
Нарушение работы желудочно-кишечного тракта	7
Система желудочно-кишечного тракта	7
Работа отделов ЖКТ и ее нарушения	8
Ротовая полость, глотка, пищевод	8
Желудок	9
Поджелудочная железа	10
Печень и желчная система	10
Тонкий кишечник	11
Толстый кишечник	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Алла Валерьяновна Нестерова

Шиповник, боярышник, калина в очищении и восстановлении организма

Введение

В настоящее время распространены различные виды нарушений функций организма, и поэтому народная медицина, наравне с традиционной, становится все более востребованной.

Многие народные рецепты действительно эффективны в восстановлении здоровья, они служат профилактикой серьезных заболеваний, а также используются в процессе лечения уже имеющихся болезней.

Нередко благодаря народным рецептам удается преодолеть даже довольно серьезный недуг, но в этом случае важно участие самого человека, его вера в исцеление и сильное желание и стремление выздороветь. Однако следует помнить, что если заболевание достаточно серьезное, то все народные средства можно использовать лишь в качестве дополнительных, сопутствующих основному лечению, назначенному врачом.

Для того чтобы рецепты народных целителей принесли максимальную пользу, необходимо, во-первых, проконсультироваться с врачом, чтобы не навредить своему здоровью, используя то или иное средство, а во-вторых, применяя выбранный метод лечения, придерживаться его постоянно, соблюдая сроки, дозы.

Некоторые методики народного лечения имеют ряд противопоказаний. Например, их не рекомендуется использовать беременным или кормящим женщинам, детям, а также тем, кто недавно перенес инсульт, инфаркт или сложную операцию. Строго противопоказано альтернативное очищение организма людям с ослабленным здоровьем.

Выбирая тот или иной фитопрепарат для лечебных процедур, необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, переносимость, состояние здоровья, наличие какого-либо заболевания и пр. Все фитопрепараты необходимо принимать в строгой дозировке, выбрать которую также поможет лечащий врач в зависимости от результатов проведенного медицинского обследования. Только после этого можно определить наиболее эффективный метод лечения, который не навредит здоровью.

Что касается шиповника, боярышника и калины, то лечебные чаи из этих растений можно пить регулярно, соблюдая указанную дозировку. А вот использовать их для различных чисток желательно под наблюдением специалиста.

Чистка – это сознательное вмешательство в работу организма. Перед тем как приступить к этой процедуре, следует иметь представление о том, как устроен организм человека, какие сбои возможны в его функционировании вследствие заболеваний и как предотвратить их путем приема препаратов шиповника, боярышника и калины. Об этом читатель узнает в первой части книги.

Во второй части приведены различные методики очищения и восстановления организма с помощью шиповника, боярышника и калины.

Нарушение функций организма. Лечение шиповником, боярышником и калиной

Когда ухудшается самочувствие, человек испытывает недомогание, хотя явных симптомов какого-либо заболевания нет. Он быстро устает от работы, у него плохое настроение и отсутствует аппетит. Все это может свидетельствовать о том, что организм нуждается в восстановлении, так как в нем скопилось много шлаков и токсинов, которые необходимо вывести. Рекомендуется очистить организм, чтобы восстановить его нормальную жизнедеятельность. Сделать это можно с помощью лекарственных растений – таких, как шиповник, боярышник и калина.

Нарушение работы желудочно-кишечного тракта

В последнее время количество заболеваний органов пищеварения резко возросло, что вызвано различными причинами. Желудочно-кишечный тракт – это сложнейшая система, где каждый орган выполняет свою функцию в процессе переваривания и усвоения пищи. От состояния этой системы зависит здоровье всего организма.

В процессе пищеварения в организм вместе с пищей поступают необходимые для его нормальной жизнедеятельности белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы.

Если работа желудочно-кишечного тракта нарушена, то все эти ценные вещества просто не будут усваиваться. Нарушение баланса полезных веществ в организме становится причиной развития многих заболеваний. Именно поэтому необходимо следить за здоровьем желудочно-кишечного тракта, ведь предотвратить заболевание гораздо легче, чем лечить его. А нарушение работы этой системы вызывает болезни сердца, печени, суставов, легких.

Причины нарушения работы желудочно-кишечного тракта – стрессы, неправильное питание, загрязнение воздуха, воды и земли, а также засилье негативной информации. Конечно же, курение, бесконтрольный прием лекарственных препаратов и чрезмерное употребление алкогольных напитков также негативно влияет на состояние ЖКТ.

Самой главной причиной все-таки является неправильное питание. Постоянное употребление в пищу рафинированных масел, очищенных злаков, вредных пищевых красителей, консервантов, животных продуктов с недопустимым содержанием гормонов и антибиотиков, обилие в рационе маринованных продуктов, сладких, мучных, жареных блюд – все это способно вызвать серьезные расстройства желудочно-кишечного тракта.

При любом нарушении в системе пищеварения появляются такие признаки, как нарушение стула, тошнота, отрыжка, изжога, частые и неожиданные боли в области кишечника и желудка.

Болезни желудочно-кишечного тракта доставляют немало проблем и часто становятся причиной других серьезных заболеваний. Поэтому лучше предотвратить их развитие, постоянно заботясь о своем здоровье.

Огромную роль в профилактике нарушения работы ЖКТ играет регулярный прием отвара калины, а также употребление свежих ягод этого растения.

Система желудочно-кишечного тракта

Желудочно-кишечный тракт человека – это сложная многоуровневая система. Средняя длина пищеварительного канала взрослого человека (мужчины) составляет 7,5 м. В этой системе выделяются следующие отделы:

- рот, или ротовая полость с зубами, языком и слюнными железами;
- глотка;
- пищевод;
- желудок;
- тонкая кишка (включает следующие подотделы: двенадцатиперстная кишка, тощая кишка, подвздошная кишка);
- толстая кишка (включает следующие подотделы: слепая кишка с червеобразным отростком, ободочная кишка, прямая кишка).

Желудочно-кишечный тракт выполняет сложнейшую работу, обеспечивая наш организм необходимыми питательными и биоактивными веществами, при этом сохраняя хрупкое равновесие с полезной микрофлорой. С помощью этой микрофлоры и происходит переработка поступающих вместе с пищей растительных волокон, а затем синтез важнейших для нашего

организма соединений – витаминов, некоторых аминокислот и других биологически активных веществ.

Состояние здоровья человека напрямую зависит от здоровья кишечника: если полезная микрофлора в нем гибнет и заменяется условно патогенной (грибками, стрептококками, стафилококками, синегнойными палочками и др.), то страдает иммунная система, защитные силы организма ослабевают, а значит, он становится уязвимым. После этого начинаются частые и длительные болезни. Чаще всего полезную микрофлору кишечника человек губит сам, когда, стремясь побыстрее избавиться даже от легкого простудного заболевания, прибегает к помощи антибиотиков.

В результате нарушения работы ЖКТ меняется баланс поступления питательных веществ, начинается процесс накопления в организме ядовитых продуктов обмена – токсинов и шлаков. В дальнейшем эти вредные соединения поступают в печень. Когда печень перестает справляться с ними, эти вещества начинают поступать в кровь и лимфу, и происходит отравление всего организма.

Работа отделов ЖКТ и ее нарушения

Основное назначение пищеварительной системы человека – измельчение пищи и превращение ее в мелкие молекулы с последующим всасыванием в кровь. Суть процесса пищеварения – расщепление сложных природных веществ на более простые с целью их усвоения организмом.

Ротовая полость, глотка, пищевод

Здесь происходит предварительная обработка пищи. Человек начинает готовиться к приему пищи, когда чувствует запах еды или видит вкусное блюдо. При этом в ротовой полости усиленно выделяется слюна, которая выполняет функцию смазывающего вещества во время пережевывания пищи и глотания. Когда пища попадает в рот, то сразу активизируется работа желез пищеварительного тракта. Во рту пища измельчается и под действием слюны начинается процесс расщепления углеводов.

Состояние ротовой полости очень важно для более успешного пережевывания пищи. Поэтому желательно наличие всех зубов, отсутствие некоторых из них нельзя компенсировать более продолжительным жеванием. Необходимо с раннего возраста следить за состоянием зубов и своевременно их лечить, поскольку наличие зубов является обязательным условием нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Очень часто человек теряет зубы из-за заболеваний десен, которые развиваются как от инфекции, так и по причине дефицита витаминов. Восполнить недостаток витаминов помогут свежие ягоды калины, а также чай из шиповника.

Поскольку слюна обладает бактерицидным действием, она также важна для сохранения зубов: если ее не хватает, то зубы быстрее поражаются кариесом и затем выпадают. Кроме того, под воздействием слюны процесс переваривания пищи начинается уже во рту.

После проглатывания кусочки пищи поступают в пищевод. Этот орган представляет собой мускулистую трубку длиной 25—35 см, включающую два мышечных кольца – сфинктера. Один из них располагается на входе в пищевод и препятствует свободному прохождению воздуха в пищевод. Другой находится на выходе и препятствует выбросу содержимого желудка обратно в пищевод.

Когда кольцевые мышцы пищевода сокращаются, комок пищи передвигается в сторону желудка, который раскрывается в кардиальной своей части, принимая пищу. Затем, когда желудок наполняется, он «закрывается».

Желудок

Мышцы желудка в процессе переваривания пищи сокращаются и перетирают пищевые массы, тщательно их перемешивают, при этом они пропитываются желудочным соком. Желудочный сок состоит из таких компонентов, как соляная кислота, слизь и ферменты. Соляная кислота придает бактерицидные свойства желудочному соку и растворяет пищу. Слизь защищает внутреннюю стенку желудка от повреждающего действия соляной кислоты, а также предохраняет его от самопереваривания. Ферменты наделяют желудочный сок переваривающей активностью.

Пища переваривается в желудке взрослого человека 3–6 часов, за это время она подвергается активной химической обработке желудочным соком. Желудочный сок начинает выделяться уже в тот момент, когда человек еще только видит пищу или чувствует ее запах. Именно эта порция желудочного сока обладает наибольшей кислотностью и активностью. В связи с этим не рекомендуется провоцировать выработку желудочного сока частым использованием жевательных резинок.

Попадая в желудок, пища стимулирует желудочную секрецию, а когда она переходит в кишечник, количество желудочного сока постепенно уменьшается. Наиболее активному выделению желудочного сока способствует мясная пища.

Максимальное выделение желудочного сока начинается спустя 2 часа с момента приема мясной пищи. Установлено, что ежедневное употребление мясной пищи приводит к усилению желудочной секреции и при употреблении других продуктов. Таким образом, мясо способствует повышению кислотности желудочного сока и усиливает его переваривающую способность.

Жирная пища, напротив, снижает переваривающую силу желудочного сока. Максимальное выделение желудочного сока происходит к концу 3-го часа после начала приема пищи. Углеводная пища считается одним из самых слабых возбудителей выделения желудочного сока. При употреблении хлеба или булки в течение 1 часа выделяется максимум желудочного сока, а затем его выделение резко снижается и на таком уровне держится продолжительное время. Так что углеводный режим питания неизбежно приведет к снижению кислотности желудочного сока, а значит, понизит его переваривающую активность.

Чаще всего нарушения функции желудка связаны со стрессами, что вызывает усиление секреторной активности желудочных желез патологией секреции. При этом вырабатывается много желудочно-кишечного сока и его активность возрастает, а клетки слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки остаются ослабленными и незащищенными.

Избыток соляной кислоты может привести к развитию острого гастрита, язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, к возникновению эрозии. Поэтому во время стресса можно активизировать питание.

Об этом говорит и само состояние организма во время стресса – обычно напряжение повышает аппетит. Сам организм подсказывает, что надо защитить желудок. Для этого следует насытить его, иначе можно в считанные дни получить язву. Если аппетит понижен, рекомендуется пить компот из калины.

Недостаточная выработка соляной кислоты обычно бывает при атрофическом гастрите. Депрессия, страх и тоска резко понижают активность желудочных желез. Поэтому, находясь в таком состоянии, лучше не заставлять себя есть, если организм этого не требует. Но обычно все делается наоборот, по принципу «заесть или запить тоску, чтобы заглушить ее».

Если есть без аппетита и через силу, тоска не пройдет, а вот органы желудочно-кишечного тракта пострадают. Конечно, если такое депрессивное состояние длится несколько дней, то питаться необходимо. Чтобы усилить желудочную секрецию, можно пить настои лекарственных

ных трав (калины, шиповника), способствующие этому, и обязательно в первую очередь есть мясо. Не стоит во время депрессии есть много разных булочек и пирожков, можно быстро поправиться, а избавиться от лишнего веса бывает в дальнейшем не так просто.

Поджелудочная железа

Эта железа продуцирует гормоны (инсулин, глюкагон и др.), поэтому влияет на работу эндокринной системы. Также она вырабатывает панкреатический сок и очень важна для нормальной работы системы пищеварения. В сутки поджелудочная железа выделяет до 1,5 л секрета, который поступает через выводные протоки в двенадцатиперстную кишку.

В состав панкреатического сока входят следующие ферменты: липаза (переваривает жиры), трипсин (расщепляет белки) и амилаза (расщепляет углеводы).

Количественное соотношение ферментов во многом зависит от рациона. Белковая и углеводная пища (мясо, хлеб и т. п.) резко усиливает секрецию поджелудочного сока в первые 2 часа после приема пищи. Жирная пища также активизирует процесс секреции, но не так резко, а более плавно.

Еще до начала приема пищи при одном только виде и запахе еды клетки поджелудочной железы начинают выделять сок.

Если человек занимается напряженной физической или умственной работой, испытывает страдания, связанные с физической или душевной болью, то панкреатическая секреция резко снижается. В этом случае не рекомендуется приступать к работе, особенно к активной, сразу после еды, можно сделать это спустя 1–2 часа. Также не рекомендуется принимать пищу и в большом количестве сразу после сна. Утром лучше всего выпить 200 мл отвара шиповника и съесть булочку с вареньем из калины.

Печень и желчная система

Печень важна для обмена белков, жиров, углеводов, а также витаминов и гормонов, поскольку именно в ней синтезируются многие жизненно необходимые для организма вещества. Помимо этого, печень способствует обезвреживанию многих токсических веществ. В процессе пищеварения печень выполняет важную роль: она вырабатывает и выделяет желчь, без которой невозможен нормальный процесс переваривания пищи в кишечнике. Даже если выделение желчи немного снизится, сразу же начнут развиваться гнилостные процессы. Желчь непрерывно вырабатывают гепатоциты – печеночные клетки. Во время пищеварения она сразу поступает в двенадцатиперстную кишку по желчным протокам.

Постоянно вырабатываемая желчь собирается в желчном пузыре, где концентрируется, с увеличением вязкости и удельного веса. В течение 1 суток желчь может сгуститься в 7–10 раз. Поэтому длительное голодание нередко приводит к застою желчи, а в дальнейшем способствует образованию камней в желчном пузыре.

Голодание также способствует ослаблению мышц желчного пузыря, потому что он не сокращается длительное время, что приводит к развитию атонии желчного пузыря и другим нарушениям.

Вместе с желчью выводятся конечные продукты обмена – такие, как билирубин, продукт распада гемоглобина. Также с желчью выходят лекарственные вещества, токсины и, что важно, холестерин. Поэтому желчь важна для сохранения баланса холестерина в организме. В желчи содержатся желчные кислоты, которые необходимы для переваривания жиров.

Самыми активными возбудителями секреции желчи являются такие продукты, как яичные желтки, молоко, мясо, хлеб и т. п. При употреблении смешанной пищи образуется наибольшее количество желчи. Если нарушается нормальная функция желчной системы, то это

вызывает повышенное выпадение в осадок холестерина, что в дальнейшем ведет к образованию холестериновых желчных камней. Развивается желчнокаменная болезнь.

Одним из факторов риска этого заболевания является избыточная масса тела. Более подробно о нарушениях в работе печени можно узнать из отдельной главы.

Тонкий кишечник

Здесь происходит окончательное расщепление веществ, дальнейшее их всасывание через ворсинки слизистой, а также продвижение оставшейся непереваренной пищи далее по желудочно-кишечному тракту. В тонком кишечнике также происходит выработка гормонов. Длина тонкой кишки – 5–7 метров.

Первым отделом кишечника является двенадцатиперстная кишка, которая так называется потому, что в длину составляет приблизительно 12 поперечников пальца.

В двенадцатиперстную кишку выходят выводные протоки печени и поджелудочной железы.

В тонком кишечнике начинается процесс пищеварения – полостное пищеварение. Расщепление образовавшихся соединений далее происходит на стенках тонкой кишки – мембранное пищеварение. Этому способствуют кишечные ферменты. В результате деятельности различных желез и клеток всей слизистой оболочки тонкой кишки образуется кишечный сок. В отличие от других пищеварительных желез, железы тонкой кишки начинают выделять секрет только тогда, когда в данном участке находится пищевая смесь.

Самыми сильными возбудителями секреторной деятельности клеток слизистой оболочки тонкого кишечника считаются продукты переваривания белка желудочным соком, а также жирные кислоты и сок поджелудочной железы.

Попадая в кишечник, пища продвигается по нему благодаря работе соответствующих мышц.

Когда человек испытывает страх, беспокойство, боль, находится в угнетенном состоянии, это может спровоцировать торможение моторики кишечника.

Наоборот, когда человек переживает возбуждение и сильные эмоции, начинается бурная моторика кишечника, провоцирующая диарею на нервной почве.

Основной функцией желудочно-кишечного тракта является всасывание, благодаря которому организм получает необходимые для нормальной жизнедеятельности вещества. В процессе всасывания эти вещества переносятся из кишечника во внутреннюю среду организма, поступают в кровь, лимфу, тканевую жидкость и пр.

Главный отдел в пищеварительной системе, где происходит всасывание, – тонкая кишка. Поэтому состояние данного органа также очень важно для нормальной деятельности всего желудочно-кишечного тракта и организма человека в целом.

Именно в тонкой кишке всасываются вода, минеральные соли, витамины, продукты гидролиза и другие вещества. Все это происходит с огромной скоростью: через 1–2 минуты после попадания пищевых субстратов в кишку они уже появляются в крови. Часть жидкости, находящейся в составе пищевого субстрата (это примерно 1,5 л), далее поступает в толстую кишку, где она уже практически вся всасывается.

Толстый кишечник

Толстый кишечник состоит из слепой кишки, восходящей, поперечной и нисходящей части ободочной кишки, сигмовидной и прямой кишки.

Пища, предварительно переваренная в тонком кишечнике, поступает в толстую кишку, где продолжается всасывание оставшихся полезных веществ в организм. Здесь же ненужные

организму остатки продуктов жизнедеятельности клеток, а также соли тяжелых металлов выделяются в просвет кишки. Уже обезвоженное кишечное содержимое накапливается в толстой кишке, а затем удаляется из организма.

В толстой кишке происходит всасывание витаминов Е, К и группы В, уже синтезированных микрофлорой. Роль толстого кишечника в процессе пищеварения очень велика, ведь именно он отвечает за нормальную регуляцию водного и минерального баланса в организме.

Кроме того, если в предшествующих отделах кишечника возникают нарушения, то толстый кишечник способен взять на себя их функции.

Вся микрофлора кишечника в наибольшем своем количестве заполняет конечную часть подвздошной кишки. Поэтому здесь обильно размножаются различные микроорганизмы – кишечная палочка, молочнокислые бактерии, стрептококки и др. Эти бактерии выделяют вещества, которые расщепляют волокна клетчатки, не переваренные в тонком кишечнике. Кишечная микрофлора необходима для поддержания и стимуляции естественного иммунитета. Она защищает организм человека от внедрения и размножения патогенных микробов.

Подавление и уничтожение полезной микрофлоры кишечника (например, в результате длительного применения антибактериальных препаратов) может вызвать тяжелые осложнения с возможным развитием патогенной микрофлоры.

Нормальная здоровая микрофлора препятствует увеличению концентрации продуктов гнилостного бактериального разложения, также защищает от других вредных для организма веществ, например от индола, скатола, водорода, сернистого газа и метана.

Серьезные изменения в микрофлоре толстой кишки часто вызывают такое тяжелое заболевание, как дисбактериоз.

Нарушение моторики толстого кишечника приводит к запорам или диарее. Поэтому нужно соблюдать режим питания и придерживаться сбалансированного рациона, чтобы регулировать процессы брожения и гниения в толстой кишке.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.