

# Запор

Запор является одной из наиболее частых жалоб у многих людей, особенно пожилых. Во Франции, например, запорами страдают около 10 млн человек, в ФРГ – 30% жителей. Многие врачи отмечают увеличение в последние десятилетия числа людей, жалующихся на запоры. Связано это с различными причинами – нерациональным питанием, недостаточным потреблением жидкости, снижением двигательной активности; злоупотреблением слабительных средств (!); патологией желудочно-кишечного тракта, печени; расстройством двигательной деятельности (моторики) мышц кишечника при заболеваниях спинного мозга и позвоночника и др. причинами.

Под запором понимают замедленную, затрудненную или систематически недостаточную дефекацию (опорожнение кишечника). Согласно медицинским данным – частота дефекаций (дефекация – опорожнение кишечника) у здоровых людей различна. Однократное ежедневное опорожнение кишечника не является строго обязательным признаком его нормальной деятельности. В настоящее время принято считать нормальной частоту стула от 3 раз в день до 3 раз в неделю. Но для большинства людей хроническую задержку опорожнения кишечника более чем на 48 часов следует рассматривать как запор.

Запор – это не только психологический дискомфорт, это еще и постоянное самоотравление токсинами, скопившимися внутри организма, что может приводить к гораздо более серьезным последствиям.

На что необходимо обратить внимание, кроме лечения заболеваний, способствующих возникновению запоров?

Питание должно быть полноценным, регулярным, без длительных перерывов и сухоядения. Следует помнить следующие моменты. Способствуют опорожнению кишечника продукты: сырые овощи и фрукты, сухофрукты, черный хлеб, содержащий значительное количество отрубей, гречневая, ячневая, овсяная крупы, мясо с большим количеством соединительной ткани. Преимущество в употреблении желательно отдавать напиткам – минеральной воде, сокам, киселю; из кисломолочных продуктов – простокваше, однодневному кефиру, сметане, сливкам. Из вин предпочтительней виноградное белое.

Задерживают опорожнение кишечника продукты, содержащие танин: сушеная черника, крепкий черный чай, какао, натуральные красные вина (кагор и др.); пища в протертом виде, вещества вязкой консистенции (слизистые супы, протертые каши, особенно манная и рисовая), мучные и кондитерские изделия.

Крайне важно помнить о кратности приема пищи (4-5 раз в день). Особое внимание стоит уделять и питьевому режиму. Прием достаточного количества жидкости очень полезен, так как вследствие замедленной эвакуации каловых масс из кишечника происходит их высыхание, что, в свою очередь, затрудняет их продвижение по толстой кишке. Если нет специальных противопоказаний (болезни сердца, отеки), то человек, страдающий запорами, должен выпивать в сутки примерно 1,5-2 л жидкости (в этот объем не входят супы, молоко и молочные продукты, соки – это пища) – минеральная вода, чистая вода, отвары трав, фиточаи, зеленый чай. Минимальная рекомендуемая доза жидкости (предпочтительнее даже чистой воды) – 6 стаканов в день. Абсолютно все биохимические процессы в нашем организме протекают в присутствии воды, поэтому она должна поступать в организм в достаточном количестве. А процесс очищения организма это касается чуть ли не в большей степени. Переработанные вещества и токсины должны же в чем-то растворяться, чтобы вывестись из организма. Поэтому поступление достаточного количества жидкости в организм – залог нашего здоровья, а не только компонент профилактики запоров.

Важным фактором является адекватная физическая нагрузка – хотя бы просто элементарная ходьба. лечебная гимнастика, массаж передней брюшной стенки (проводимый по часовой стрелке) способствуют улучшению перистальтики кишечника.

Биологически активные добавки к пище в данной ситуации могут использоваться с целью восстановления нормальной функции желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), дотации пищевых волокон, улучшения желчеотделения (без достаточного количества желчи нормальная эвакуация каловых масс также затруднена); профилактики воспалительных заболеваний.

Из ассортимента корпорации «Сибирское Здоровье» можно использовать (с учетом переносимости компонентов БАД) следующие продукты:

- **Лимфосан базовый (обогащенный)**, можно использовать также **Лимфосан Г** (при отсутствии желчекаменной болезни) – 1 раз в день.

Способ применения:

1) Налейте в высокую кружку (стакан с толстыми стенками) 200 мл теплой воды. Слишком горячая вода может привести к быстрому образованию комков.

2) В кружку с водой сверху насыпьте одну чайную ложку (можно с небольшой горкой) БАД «Лимфосан». Соблюдайте именно такую последовательность действий, иначе смесь может прилипнуть ко дну стакана.

3) Возьмите миксер с узким венчиком и размешайте полученную смесь. Включите сначала небольшую скорость, постепенно увеличивая ее до высокой. Через минуту вы получите однородную густую жидкость, напоминающую по консистенции кисель.

4) Полученную смесь нужно выпить сразу после приготовления – натощак или совместить с приемом пищи. Не рекомендуется оставлять смесь для повторного приема – это может привести к ее загустению. Если рекомендуемая порция приема для вас большая, принимайте БАД «Лимфосан» два раза в день (один прием – половина чайной ложки на полстакана воды).

- В последующем – **Истоки чистоты** в рекомендуемых дозах, длительность приема может быть индивидуальной (минимальная – 1-2 месяца);
- **Актив Файбер** по 2-3 капсулы за 30-40 минут до основных приемов пищи;
- **ЭПАМ 11, 4** по 8-10 капель 3 раза в день, чередуя прием, курсами по 20-25 дней, общий курс – длительный до нескольких месяцев;
- **Адаптовит** по 2 капли 1 раз в день утром, в течение 1 месяца, затем 1 месяц перерыв и вновь повторить прием;
- **Фиточаи «Сэбэр Нуур», «Курил Сай», «Аминай Эм» + Агатовый бальзам из серии «Сибирский прополис»** по 1 ч.л. – 2-3 раза в день, чередуя прием, в течение 3-4 месяцев;
- **ПИК** по 1 коф.л. 2 раза в день, курсами по 4-6 недель;
- **Эльбифид** по 1-3 капсулы 1-3 раза в день в зависимости от возраста и степени выраженности запора -3-6 недель
- **Тримегавитал. Натуральный бета-каротин и облепиха** по 1 капсуле 2-4 раза в день. Нежелателен прием при остром холецистите.
- **Тримегавитал. Сибирский лен и Омега-3** по 1 кап 2-3 раза в день
- **Живая клетка IV** в рекомендуемых дозах, курсами по 2 месяца;

Перечислены лишь возможные варианты, выбор должен быть индивидуальным. Более высокая эффективность, естественно, будет при сочетании различных подходов к решению проблемы. Желаем Вам всего самого хорошего.

---

### Основные этапы оздоровления

I этап (1-й месяц) – подготовка и первичная коррекция

II этап (2-й и 3-й месяцы) – восстановление и поддержание здоровья

---



Очищение организма



Адаптогенная и  
биоэнергетическая коррекция



Гармонизация клеточных  
функций

В программу входят средства:

Лимфосан базовый

ЭПАМ 11, ЭПАМ 4

Живая клетка IV

Лимфосан Г

Адаптовит

Фиточаи «Сэбэр  
Нуур», «Курил Сай», «Аминай  
Эм»

Истоки чистоты

Агатый бальзам

Эльбифид

ПИК

Тримегавитал. Натуральный  
бета-каротин и облепиха

Актив Файбер

Тримегавитал. Сибирский лён  
и Омега-3