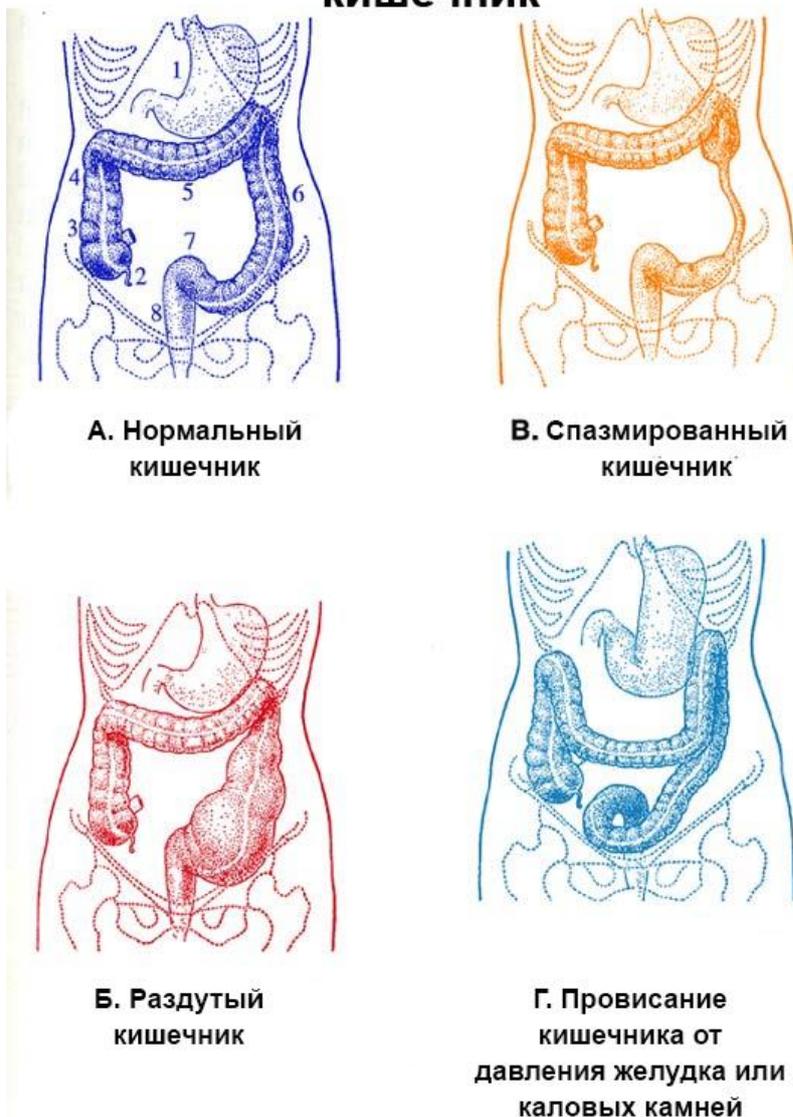


## ВИДЫ запора

Есть два основных вида запора: **атонические** (ленивый кишечник) и **спастические** (сужение толстой кишки до небольшой, ленты). Для атонических запоров характерна высоко белковая диета и выходом может стать повышенное потребление жидкости. Как только проблема пошла вширь будет необходимо переобучить кишечник, как описано ниже. Спастические запоры могут быть вызваны нервозностью, беспокойством.

### Здоровый кишечник и больной кишечник



### ПОЧЕМУ у нас запор

- Обезвоживание
- Обработанные и Приготовленные продукты
- Недостаток растительной клетчатки в рационе питания
- Отсутствие пробиотиков и дисбаланс



- Диета на основе мясных и молочных продуктов
- Кислая среда желудка
- Недостаток упражнений
- Плохой сон
- Прием Фармацевтических препаратов
- Стресс и диета, которые отключает нашу способность справиться с этим
- Отсутствие незаменимых жирных кислот (например, Омега-3 из льна)
- Кишечная флора скомпрометирована (нужны пробиотики)
- "Держим стул" и не идем в туалет, Когда зовет природа

**Запор сам по себе: приводит к еще большему Запору**

## ЧТО ДЕЛАТЬ

Ешьте увлажняющие растительные и сырые диетические продукты

Клизмы, слабительные на первом этапе для удаления отходов

Ешьте 3 столовые ложки семян льна каждый день

Ешьте 1-2 пучка зелени зелени каждый день

Поменяйте манеру сидения на унитазе - на сидя на корточках в туалете, а не как обычно

Упражнение: Прогулка, Йога, упражнения по глубокому дыханию

Тщательно пережевывайте пищу (Флетчизм)

Используйте натуральные препараты и травы (Кора Крушины), которые двигают перистальтику и Переучивают ваш кишечник.

Поскольку вы не ходите в туалет на регулярной основе, вы должны будете переучить ваш кишечник, чтобы попасть в регулярную привычку. Выполните следующие действия в процессе переподготовки:

- 1) Идите в туалет в одно то же время каждый день, даже если ничего не происходит; нужно расслабиться, но не пытаться заставить появиться стул;
  - 2) Не тратьте больше, чем пять минут, сидя на унитазе без каких-либо результатов. Если вы идете в туалет, чтобы читать, это не хорошая привычка, внимание уходит не туда, удалите материалы для чтения из вашей туалетной комнаты;
  - 3) Не подавляйте желание испражняться;
  - 4) Не напрягайтесь, чтобы иметь кишечные движения. Длительное напряжение может повредить нервы и мышцы толстой и прямой кишки, в результате чего будет геморрой и недержание кала;
  - 5) Занимайтесь физкультурой по крайней мере, четыре раза в неделю в течение как минимум двадцати минут каждый раз;
- Через неделю или две с необходимыми диетическими привычками и изменениями, ваш стул должен прийти в основное время и с регулярностью.



## ЗАПОР

Источник: [Альтернативная медицина: Полное руководство](#)

**Запором может подорвать весь организм, повлиять на пищеварение, на очистку от токсинов, уровень энергии, и всасывание питательных веществ.**

**Джеймс Брели, доктор медицинских наук:**

Запор относится к трудностям или нерегулярности в прохождении стула из-за вялого действия кишечника. **Это серьезное заболевание, которое** может привести к головной боли, усталости, депрессии, боли и другим проблемам с пищеварением.

Правильная ликвидация является необходимой, чтобы избежать накопления токсинов в организме, что может привести к хроническим воспалительным и аутоиммунным заболеваниям, **таким как ревматоидный артрит, волчанка, Болезнь Крона, неспецифический язвенный колит** и др. Неправильное удаление может даже вызвать **состояние токсикоза** - длительное пребывание отходов в желудочно-кишечном тракте (долгое время транзита), тогда более вероятно, что токсины, с помощью осмоса, пройдут в кровоток и поселятся в других системах органов. Это называется **"Аутоинтоксикация"**, которая приводит к большому разнообразию симптомов и недомоганий.

Существует широкий разрыв между обычными и альтернативными мнениями в отношении здоровья, в вопросе регулярных испражнений. *В соответствии с инструкциями врачей для пациентов*, "Ежедневные испражнения не являются необходимыми для здоровья."

Эта точка зрения представляет собой обычное медицинское мировоззрение. Тем не менее, альтернативные практики категорически не согласны с этой идеей, зная что **два или три испражнения в день** идеально подходят для поддержания здоровья.

В исследовании, опубликованном в *журнале The Lancet* сообщается, что у женщин, которые имеют меньше, чем три испражнения в неделю есть в четыре раза больше риска заболеваний молочной железы, чем у тех, которые имеют одно или более испражнений в день.

Кроме того, рак толстой кишки выявляется у более 56000 человек ежегодно. Диетолог Линдси Дункан, CN., Санта-Монике, штат Калифорния, говорит, "У меня проходят консультации с 8000 клиентами, которые приходят ко мне с различными проблемами со здоровьем, начиная от усталости, депрессии, нарушения иммунной функции и ожирения, газов, акне, и боли в пояснице. Подавляющее большинство этих жалоб и симптомов облегчаются чистками, исцелением и поддержкой кишечной системы".

### Причины запора

По Patrick Donovan, Nd, в Сиэтле, штат Вашингтон: «Запор может быть вызван множеством различных факторов и условий, в том числе плохой диетой и питанием, обезвоживанием, пищевой аллергией, недостатком физических



упражнений, неправильной позой, эмоциональными расстройствами и тревогами, дисбалансом эстрогена и прогестерона, дисбалансом в вегетативной нервной системе, наркотиками и лекарствами, и злоупотреблением слабительными». Запор для многих пациентов также может чередоваться с диареей и спазмами в животе в общем состоянии, известным как синдром раздраженного кишечника.

### **Плохое питание**

Доктор Брели указывает на плохое питание, как наиболее важную причину запора. Высоко обработанные продукты, фаст-фуд, жирные продукты, сахар, соль и все это способствует различным проблемы с пищеварением, как он заметил. Пожалуй, наиболее важной причиной запора является недостаток клетчатки в рационе питания человека. *Британским медицинским журналом* обобщены исследования по этому факту и заявлено, что "волокна увеличивают массу стула, удерживают воду, и выступают в качестве подложки катализатора ободочной микрофлоры ", что " уменьшает время транзита, уменьшает ободочное Давление и производит более мягкий стул " .

**Относительная кислотность или щелочность пищи также важна для диеты и здоровья.** Продукты, которые слишком кислые, такие как мясо, молочные продукты, и сахар-могут вмешиваться в функции толстой кишки, в то время как щелочные продукты (например, овощи и фрукты), имеют естественное слабительное воздействие на желудочно-кишечный тракт. "Кислая среда в организме увеличивает время прохождения в то время как щелочная уменьшает его, "говорит Римма Laibow, доктор медицинских наук, основатель и медицинский директор Александрийской института природной и интегративной медицины, в Кротон-на-Гудзоне, Нью-Йорк. "Слишком быстрое время транзита означает плохое поглощение питательных веществ, в то время как время транзита медленно и ведет к авто токсичности и **увеличивает риск рака толстой кишки** " .

### **Время кишечного транзита**

Почти 100 лет назад, у большинства людей в Соединенных Штатах было короткое кишечное транзитное "время", что означает, что это занимало около 15-20 часов с момента как пища вошла в рот до момента выхода. Сегодня Транзитное время у человека в среднем 50-70 часов. Одна из причин, что время прохода увеличилось это то, что наши диеты теперь включают меньше клетчатки из свежих фруктов и овощей. Когда волокно переваривается, оно помогает дать больший объем, в то же время, делая стул мягким. Другая Причина в том, что наш современный образ жизни, высокий стресс, чрезмерное потребление антибиотиков и некоторых кислотообразующих продуктов (таких, как сахар, яйца, и мясо) способствует в желудочно-кишечном тракте накоплению слизистого липкого вещества под названием слизь.



Увеличение времени транзита означает, что есть больше возможностей для стула разлагаться, а для вредных микроорганизмов процветать, и для токсинов отравлять организм. Оптимальное время прохода 18-20 часов. В идеале, каждый человек должен иметь удобные, невынужденные испражнения через 20 минут после каждого приема пищи, так же, как ребенок. Здоровая толстая кишка производит легкую ликвидацию стула, который мягкий, но сформированный, состоящий из около 70% воды, но имеющих достаточно большой объем, чтобы на него легко реагировала кишка мышечными сокращениями.

Пищевая аллергия и чувствительность также может вызвать запор, в этом случае виноваты молочные продукты. Доктор Брели цитирует Дело одного из своих пациентов, банкир в его середине сороковых годов, который жаловался на усталость, боли в пояснице, головокружение, тошноту, вес, высокое кровяное давление, головные боли, запоры и тяжесть. Пациент зависит от слабительных, а также принимает два лекарства по рецепту и 6-8 таблеток аспирина в день. Доктор Брели изменил диету пациента, устраняя ключевые аллергенные продукты, и в течение десяти дней его хронический запор исчез, вместе со всеми другими условиями, кроме боли в нижней части спины. Пациент был в состоянии убрать все свои лекарства и потеряли восемь фунтов веса. Доктор Брели заявляет, "Никакое количество отрубей или другого волокна не сделали бы свое дело в одиночку. Ликвидация аллергии было решающим фактором".

### **Стресс**

По словам доктора Брели, тревога, страх, беспокойство, печаль, разочарование и все, как известно, влияет на желудочно-кишечный тракт, вызывая язвы, диарею, или запор. В некоторых серьезных случаях, перистальтика (волнообразное сокращение и растяжение толстой кишки Мышцы, которые изгоняют отходы) становится чрезвычайно слабой и толстая кишка становится серьезно неблагополучной. Потом нервная система становится недостаточной по ферментам, слюноотделение уменьшается, и молочной кислоты накапливается, в результате чего боли в животе и расстройство желудка.

### **Низкая функция щитовидной железы**

#### **Гипотиреоз (низкая или пониженная функция щитовидной железы)**

приводит к вялости пищеварительной системы, что часто приводит к сбоям в работе желудочно-кишечного тракта, в том числе запору, газам и вздутию, боли в животе, и снижению поглощения питательных веществ. Снижение пищеварительной эффективности может привести к состоянию, называемому синдром дырявой кишки, в котором частицы непереваренной пищи попадают в кровоток, вызывая аллергические реакции и разрушая иммунную систему.



## **Лекарства и токсины окружающей среды**

К Запору может также привести ситуация в качестве побочного эффекта от использование буквально сотни общих лекарств, включая некоторые антибиотики и противовоспалительные препараты, миорелаксанты, опиаты, анальгетики, антациды, противосудорожные средства, антидепрессанты, антигипертензивных, диуретики, и анестетики.

Врачи назначают антибиотики, чтобы убить вредные бактерии, вызывающие инфекционное заболевание. К сожалению, эти препараты не различают недружественных и дружественных микробов, которые живут в наших органах - они вызывают массовое вымирание дружественных бактерий (стероиды и противозачаточные таблетки могут иметь подобный эффект). И если **дружественные бактерии [пробиотики]** не будут заменены с помощью диеты или добавок, недружественные бактерии будут быстро претендовать на кишечник, вызывая накопление токсичных материалов.

Кроме того, воздействие некоторых токсичных металлов (мышьяк, свинец, ртуть и), найденные в воздухе и воде, способствующие факторы к запорам.

## **РЕШЕНИЕ от запоров**

При лечении запоров, цель доктора Донована, чтобы нормализовать испражнения, которые он считает абсолютно необходимыми для хорошего здоровья. **"Первые три вещи в решении запоров являются жидкости, волокна и упражнения,"** - говорит он. "Когда у кого-то запор, то, как правило это из-за недостаточности этих трех вещей.

### **Диета и питание**

Так плохое питание является основной причиной запоров, здоровая диета является ключом к восстановлению надлежащей ликвидации. Генеральные рекомендация - изменить диету на диету с высоким содержанием клетчатки, богатой углеводами, из овощей и фруктов, с надлежащим балансом белков, витаминов и минералов, клетчатки и жидкостей.

**Ешьте увлажняющие продукты на основе растительной клетчатки и сырые диетические продукты**

**Зеленые коктейли**

**Ешьте 3 столовые ложки семян льна натошак каждый день**

**Ешьте 2 пучка зелени каждый день**

**Тщательно пережевывайте пищу (Флетчизм)**

Количество жидкости, которое люди пьют, является еще одним важным фактором в лечении запоров. Доктор Брели рекомендует использовать не менее 6-8 стаканов чистой воды в день. В целях содействия правильному пищеварению, однако, высокое потребление жидкости должно происходить между приемами пищи, потому что отнимает много излишних жидкостей для



размягчения твердого пищевого комка с обезвоженной пищей и снижает пищеварительные функции.

По словам Стивена Бейли, ND, Портленд, штат Орегон, **соки** могут быть полезны при запорах.

### **Морковно-яблочный**

Морковно-сельдереево-яблочный

Морковь+шпинат

Доктор рекомендует потребление клетчатки и жидкости через **фруктовые коктейли**. Он советует пациентам смешать сочетающие высокий уровень пектина фрукты, таких как яблоки, персики, груши, и ягоды, с ¼ чашками льняного семени.

Дональд Браун, Н.Д., из Сиэтле, штат Вашингтон, утверждает, что одним из самых важных питательных веществ является магний, который естественен, в овощах и фруктах. Хотя существует ряд эффективных наполнителей, которые продаются в магазинах здорового питания что является помощью при запорах, доктор Браун отметил, что многие люди, которые используют их становятся раздутыми и все еще остаются с запором. "в помощь этим лицам, как правило, назначают терапевтическую дозу магния 800 мг-день для взрослых и- это достаточно часто, чтобы получить эффект прохождения каловых масс и не дать им Собирается снова. После того, как это произошло, мы можем начать работу по коррекции диеты и другим кишечным условиям" - говорит он.

Д-р Браун также подчеркивает важность потребления жидкости и использование фолиевой кислоты, особенно женщинами. лечение включает в себя полный медицинский анамнез, который может показать, что проблема связана с использованием различных препаратов и антибиотиков. Он рекомендует анализ кала, чтобы проверить на грибковую инфекцию и уделяет пристальное внимание функции печени, которая имеет решающее значение для нормальной функции кишечника. После работы с доктором Брауном, пациент, как правило, в состоянии установить здоровые, регулярные испражнения за три-четыре недели, которые затем могут быть поддержаны за счет улучшения рациона питания и регулярных физических упражнений.

Доктор рекомендует пищевые добавки для больных, страдающих запором. Он советует использовать витамин С (в дозах 90% толерантности кишечника), масло примулы вечерней (6-8 капсулы в день), и увеличение дозировки эйкозапентаеновой кислоты (ЕРА, форма основных жирных кислот, 3-6 капсул в день).

Пробиотики используются, чтобы помочь облегчить рост «дружественных бактерий» в толстой кишке. Доктор рекомендует ежедневно Chaitow добавки с половиной чайной ложки *Lactobacillus ацидофилин* в высокой потенции (более одного миллиарда микроорганизмов на грамм)



препараты, сопровождающиеся 1/8 чайной ложки *бифидобактерий бифидум*, приняты 20 минут до еды. Он также рекомендует 1/2 чайной ложки ежедневно *болгарской палочки*) с питанием для повышения дружественных бактерий-резидентов.

### **Травяная медицина**

В качестве альтернативы потенциально вредных обычных слабительных, имеется достаточное количество природных слабительных. Доктор Брели советует каждый день добавлять одну или две чайные ложки семян подорожника или льняного семени в сухих завтраках или в смеси в напиток. От запора, доктор Браун регулярно рекомендует использовать травы, такие как **алоэ, Кора Крушины, Сенна, и ревеня**.

Он также советует использовать корень одуванчика и силимарин, который поможет стимулировать нормальное функционирование печени и облегчить запор. Доктор Донован также использует лекарственные травы терна, который уже давно известен своими слабительным свойствами; он действует в толстой кишке, чтобы увеличить перистальтику.

### **Народные средства**

Источник: [http://www.health911.com/remedies/rem\\_consti.htm](http://www.health911.com/remedies/rem_consti.htm)

**Яблоки** Яблоки содержат пектин, который будет добавлять объема стулу и их очищающее действие будет стимулировать кишечные движения. Они имеют слабительный эффект.

**Яблочный уксус** Как ферментированная версия яблок у них есть некоторые из тех же полезных свойств. Возьми две ложки два раза в день со стаканом воды.

**Бананы** богаты клетчаткой и могут помочь восстановить нормальную функцию кишечника.

**Отруби** Положите в пищу по крайней мере, 1/3 стакана отрубей из зерновых каждое утро.

**Льняное масло** Льняное масло является традиционным народным средством. Возьмите 1 до 2 столовые ложки с большим количеством воды после обеда или ужина.

**Льняное семя** в сочетании с яблочным уксусом. На 2 чашки воды добавьте две ложки льняного семени; кипятите в течение пятнадцати минут; отцеживайте льняное семя, оставив желеобразное вещество. Выпейте чашку этого натошак, добавив одну чайную ложку яблочного уксуса. Возьмите 1 в день, пока вы не получите регулярные движения кишечника. Льняное семя отличный источник незаменимых жирных кислот, которые необходимы для правильного функционирования кишечника, среди других преимуществ.

- Аналогичный средство, залить 1 столовую ложку льняного семени в 6 унций воды и пить эту смесь раз или два раза в день.
- Ешьте три или четыре столовых ложки льняного семени ежедневно. Они могут быть смешаны в пюре, добавлены в салаты, или в смеси с творогом.



**Свекла** Возьмите две небольших свеклы, очистите их, и съешьте утром. Вы должны иметь движения кишечника 12 часов спустя.

**Морковный сок** Эфирные масла в морковный соке оказывают влияние на слизистые оболочки в желудке и это поможет получить Кишечник, функционирующий должным образом. Возьмите сок несколько раз в день. Это поможет вернуть правильное пищеварение. Подходит для детей

**Финики** Замочите шесть фиников в стакане горячей воды; когда прохладно, пейте воду и ешьте даты.

**Фрукты** Ешьте по крайней мере, три сырых фрукта ежедневно. Цитрусовые помогают продвигать кишечные массы. Клубника, сливы и шпинат - слабительные.

**Чеснок** эффективен по трем причинам: это успокаивает, очищает и уменьшает воспаление. Чеснок также очень богат калием, который необходим для надлежащего сокращения мышц, в том числе кишечника. Без надлежащих сокращений мышц он становится частично парализованным, в результате запоров. Калий также важен в системе электролитов тела.

Нарезать чеснок и принимать с соком, молоком, супом или медом два или три раза в день. Вы также можете приготовить чеснок. Чесночные таблетки также эффективны и могут быть использованы людьми, которые имеют проблемы с перевариванием сырого чеснока. Возьмите две таблетки один раз или два раза в день в легких случаях, три раза в плохих случаях, и до пяти раз в день для тяжелых случаев. Дозы должны быть в два г каждая. Несколько зубчиков сырого чеснока кладут в салат или другую еду, что часто дает хорошие результаты быстро.

**Мед обладает** мягкими слабительными свойствами. Начните со столовой ложки три раза в день или добавьте в пищевые продукты или напитки.

**Солодка** является слабительным. Сделайте чай из солодки и выпейте перед едой для увеличения частоты стула. Не рекомендуется для использования беременным женщинам, поскольку это может увеличить риск преждевременных родов.

**Оливковое масло** Возьмите одну столовую ложку оливкового масла утром и один час 1 столовую после обеда.

**Перец** Сделайте массажное масло черного перца, майорана и розмарина (по одной капле каждого в легком масляном носителе) и втирайте в область живота.

**Хурма** Ешьте хурму, если она доступна.

**Подорожник** Смешайте одну или две чайные ложки Псиллиума в стакане воды и принимайте после еды. Это безопасное слабительное.

**Квашеная капуста** Пейте стакан теплого сока квашеной капусты

**Сенна** Пейте настой сенны один раз в день, по мере необходимости. Не рекомендуется для использования беременными женщинами. Сенна содержит антрахиноны, которые могут увеличить риск маточных сокращений.



**Шпинат** если пить сок шпината ежедневно часто корректируется запор в течение короткого периода времени.

**Семена подсолнечника** Семена подсолнечника способствуют движениям. Возьмите горсть сырых нешелушенных, несоленые семян каждый день.

**Triphala**, или "три плода" в аюрведической практике, использовались на протяжении веков в качестве мягкого слабительного, тонера желудочно-кишечного тракта и кишечника, вымывающее токсины. Она также стимулирует печень, которая помогает выводить токсины из организма. Соединения в плодах, которые составляют Triphala, известные как антрахиноны, стимулируют кишечные движения, что ускоряет процесс пищеварения. Благодаря своей мягкости, оно может быть использовано в течение длительного периода, не опасаясь передозировки, как в случае с большинством слабительных. Если у вас диарея, боль в животе или тошнота после приема этого лекарства, прекратите его использование. Используйте одну чайную ложку порошка в 1/4 стаканах вода в два-три раза в день, или возьмите 1500 мг в сутки. После того, как ваша проблема запора закончилась, либо прекратите использование Triphala или снизьте дозу пополам, чтобы поддерживать здоровую пищеварительную систему.

### **Снижение стресса**

Правильные упражнения и релаксация играют важную роль в сокращении и ликвидации запоров, этот факт признают обычные и альтернативные врачи. Упражнения тонизируют мышцы живота, стимулируют перистальтические действия толстой кишки, уменьшают эмоциональное напряжение, повышают дыхание и насыщение кислородом организма, все основные шаги в омоложении тела и достижении исключительного здоровья. Лучшее упражнение, по словам доктора Брели, 30-ти минутная ходьба после еды, в сочетании с аэробными упражнениями четыре-пять раз в неделю. Многочисленные релакс терапии, такие как медитация, образное мышление, биологическая обратная связь, йога, цигун также могут помочь облегчить стресс.

**Употребление в пищу продуктов, медленно, умеренно, и в расслабляющей обстановке** может также уменьшить восприимчивость к запорам.

По словам доктора Laibow, гормон выделяется, когда желудок полон, что вызывает опорожнение толстой кишки. Беспокойство можно переопределить этот рефлекс.

Доктор Хиббс описывает пациентов, страдающих от многих эффектов стресса, в том числе усталости и запоров. Пациенты полагались на кофе, чтобы поддержать себя физически и заработали хроническую надпочечниковую усталость. Доктор Хиббс рекомендовал убрать кофеин и сахар, которые одновременно являются стимуляторами и нагружали всю систему. Соответствующие упражнения и диетические изменения были



сделаны и он добавил Бады для поддержки надпочечников, содержащих травы и питательные вещества. Кишечник пациента восстановился очень быстро и оставался таким, когда он через несколько месяцев прекратил принимать Бады для надпочечников.

### **Слабительные**

Последнее, но не менее важное, когда вы чувствуете потребность в *слабительных*, *несмотря на* все вышеперечисленные меры, начните сначала с слабительных *продуктов*, и только в крайнем случае попробуйте мягкое травяное слабительное [кору крушины] Совместно с дозой семян шелухи подорожника (псиллиум). **Никогда не** используйте химические коммерческие слабительные: они быстро создают хроническую зависимость от синтетических стимуляций кишечника, которые только переводят запор в хроническое состояние.

Если вы будете следовать этим простым рекомендациям в сочетании с правильным питанием, вы никогда не будете страдать запорами и все сопутствующие недуги токсикоза обойдут вас стороной. Чистый, свободный толстый кишечник является одной из наиболее важных предпосылок на дороге к здоровью и долголетию. Так алхимик и популярный писатель даосской литературы Ко Хун писал:

**Те, кто стремятся к долголетию  
должны держать свои недра чистыми;  
те, кто желает задержать смерть  
должны держать свои недра беспрепятственными**

### **Токсины тела реальны**

Источник: *Сознательное питание* доктора Габриэля Cousens

**Многие люди думают, что фраза "токсины в теле" лишь некоторый жаргон.** Исследования, проведенные за последние сто лет показывают, что эти токсины кишечника на самом деле существует. Не только существуют, но они имеют огромное негативное воздействие на психическое и физическое восприятие бытия. Токсины, обычно исходят из процесса, называемого кишечный токсикоз, разрастание гнилостных бактерий кишечника в тонком и толстом кишечнике. Эти токсины затем поглощаются в кровь, а оттуда влияют как на наше психическое состояние, так и на и физическое функционирование. Кишечный токсикоз преимущественно вызван чрезмерным высоким содержанием в питании животного белка. Переедание, питание поздно ночью, и / или замедление в кишечнике элиминативных функций непосредственно способствует этому.

Запору также способствует токсикоз кишечника.

**В 1933 году д-ром Энтони Basler, профессором гастроэнтерологии, приведены 25-летнее исследования 5000 случаев, которые говорят**



***Каждый врач должен понимать, что кишечная токсемия наиболее важная первопричина, которая способствует формированию многих расстройств и заболеваний организма человека.***

**Доктор НН Воекер, еще в 1923 году, сказал:**

***В настоящее время повсеместно признано, что аутоинтоксикация является основной причиной исключительно большой Группы симптомов заболеваний.***

В целом, исследования показывают, что, когда кишечная интоксикация снимается, такие симптомы, как усталость, нервозность, желудочно-кишечные условия, нарушение питания, кожные проявления, эндокринные нарушения, головные боли, различные формы боли в спине, аллергии, заболевания глаз, уха, носа, горла и носа, и даже сердечные нарушения были исцелены в сотнях случаев.

Это не означает, что снижение кишечных бактерий является единственным лекарством от многих из этих заболеваний, но часто это является важным фактором, который упускается из виду, потому что мы считаем токсикоз с высоким содержанием белка, и привычкой к перееданию своим нормальным состоянием.

**Некоторые из основных токсинов кишечника:** аммиак, индол, индикана (сопряженный индол), скатол, клостридии *perfringen* энтеротоксин, *gaunidine*, фенол, и высокие концентрации гистамина. Я обнаружил, что простой тест для индикана в моче представляет собой простой и эффективный способ для диагностики токсикоза кишечника. Печень может нейтрализовать некоторые из этих токсинов, но когда высокие концентрации достигаются, печень переполняется и эти токсины идут в кровь.

Скатол и фенол не могут даже быть обезврежены в печени вообще.

Токсины кишечника – это больше, чем просто символическое действие на психику и нервную систему. Повышенная концентрация аммиака в крови, например, увеличивает концентрацию спинномозговой жидкости. Это мешает мозговому Метаболизму в некотором роде. Результаты высокого спинномозговой аммиака свидетельствуют из клинических отчетов по пациентам с неврологическими и психическими нарушениями, тремором, волновыми изменениями головного мозга, и даже комы.

**Токсикоз кишечника вызывает также и...шизофрению**

Одиннадцать различных научно-исследовательских лабораторий на токсины кишечника сообщили, что шизофреники имеют в пять раз больше, 6-hydroxyskatole в моче, чем нормальные люди (а скатол продукт распада бактериального разложения). Эти Результаты коррелируют с выводами российских исследователей, которые, по словам доктора Аллен Котт в *Пост как способ жизни*, имели отличные успехи, используя водные посты, чтобы вылечить 65% так называемых «неизлечимых больных шизофренией." Это интересно обратите внимание, что одна из главных причин рецидивов этих



«неизлечимых» было возвращение к диете с высоким содержанием белка, приема мясной пищи, которая стимулирует бактерий гниения в кишечнике и токсикоз.

Кишечный токсикоз не только связан с тяжелыми психическими симптомами, такими как психоз, но с различными психическими дисбалансами.

Уже в 1917 году, д-рами. Satterlee и Элдридж представлены *518 случаев* на конференции Американской медицинской ассоциации, это были психические симптомы, которые были вылечены путем удаления кишечного токсикоза. Они обобщили симптомы кишечного токсикоза, которые знакомы многим: психическое медлительность, тупость, глупость и, потеря концентрации и / или Памяти; психическое нарушение координации, раздражительность, отсутствие доверия, и чрезмерное беспокойство и бесполезность; преувеличенный самоанализ, *hypochondrias*, и фобии; депрессии и тоска; навязчивые идеи и бред; и галлюцинации, суицидальные тенденции, бред, и ступор. **Маразм**. Эти симптомы являются общими при кишечной токсемии.

Пост является одним из лучших и быстрых методов лечения токсичности кишечника. Я нашел в своем исследовании, что индикан мочи был "заметно снижен", даже после семи-дневного поста. Фенолы, другой класс токсинов кишечника, также снизились при длительном посте. Процесс поста позволяет кишечнику, отдохнуть и воспаление спадает. Если не есть при этом белки, то гнилостные бактерии также уменьшатся.

