**Употребление клетчатки.**

Клетчатка, которая чистит (вернее будет сказать "кормит" и "восстанавливает") кишечник - это прежде всего отруби и жмыхи.

Отруби – это уникальная вещь, и ими трудно не восторгаться. С помощью отрубей можно не только почистить кишечник, но и скинуть лишний вес практически ничем больше не занимаясь, без всякого спорта, диет, банных процедур.

Вообще, отруби (пшеничные, ржаные, соевые) – это побочный продукт мукомольного производства. Отруби состоят из оболочек зерна и неотсортированной муки. Каждый зерновик знает, что при помоле зерна одна его пятая часть превращается в отруби, которые считаются как бы отходами.

И только последнее время стали осознавать, что отруби - ценное питательное сырье. Но, тем не менее, в нашей стране еще не до конца осознали потрясающую ценность этого продукта, поэтому основная часть наших отрубей уходят за рубеж: через Украину в Турцию, Израиль, Ливию, Ливан и т.д.

Главная ценность, которая есть в отрубях – это пищевая клетчатка - нерасщепляемый нерастворимый жесткий и грубый углевод.

Пищевая клетчатка, содержащаяся в отрубях, является питательной средой для нормальной кишечной микрофлоры, поэтому отруби применяются в комплексном лечении дисбактериозов кишечника. Кроме того, кишечные бактерии, употребляя клетчатку, выделяют незаменимые витамины группы В.

Набухая под действием воды, пищевая клетчатка формирует большой объем каловых масс - более рыхлых, что облегчает опорожнение кишечника и избавляет от запоров. Регулярное употребление отрубей может избавить от привычных запоров и предотвратить их появление в будущем, после прекращения приема отрубей (восстановление нормального рефлекса опорожнения кишечника)

Именно клетчатка, а это до 30-40% объема отрубей, используется в борьбе с лишним весом: пища с большим количеством клетчатки медленнее поглощается и дает чувство насыщения на более длительное время, кроме того, усиливается перистальтика кишечника, что уменьшает всасывание питательных веществ и, следовательно, калорийность съеденной пищи.

Входящие в состав отрубей пищевые волокна связывают холестерин, поэтому отруби могут применяться с целью профилактики атеросклероза. Выявлено положительное действие отрубей при сахарном диабете, так как они снижают уровень сахара в крови.

Белково-крахмальная слизь способствует выведению токсинов. Частицы отрубей, благодаря содержанию в них разнообразных волокон, являются универсальным биологическим веществом, связывающим ионы тяжелых металлов, радионуклиды, вредные продукты распада пищевых веществ.

Желчегонный эффект отрубей обеспечивается стимулирующим влиянием их на общую двигательную способность пищеварительного тракта (механическая стимуляция). В виде пищевой добавки отруби эффективны при нарушениях функции печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, хронических заболеваниях желудка и кишечника - гастритах, гастродуоденитах энтероколитах в период ремиссии и стихания острого воспалительного процесса (при расширении диеты).

Поэтому прием отрубей показан при дисбактериозах, запорах, для профилактики раковых заболеваний толстой кишки, при ожирении, сахарном диабете, а также рекомендуется для приема в пищу всем людям, заинтересованным в правильном питании.

Современные научные данные говорят, что с недостатком растительных волокон в нашей пище связаны такие заболевания, как дивертикулез, геморрой, хронические колиты.

Кроме того, в отрубях содержится до 15% протеина, а еще калий, магний и другие микроэлементы.

Калий играет важную роль в обеспечении нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы, в выведении жидкости из организма. Магний обладает сосудорасширяющим свойством, именно поэтому продукты, его содержащие, включают в рацион питания при гипертонической болезни.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: отруби не рекомендуется применять в острый период при гастритах, язвенной болезни, колитах и энтеритах инфекционной этиологии. По мере стихания воспалительного процесса можно возобновить прием отрубей, начиная с малых доз.

Обычно отруби употребляются мелко размолотыми в виде муки. За 15-20 минут до каждой еды, т.е. обычно это 3 раза в день, берете по 2 ст ложки (10 гр) таких размолотых отрубей и съедаете, запивая водой. Отруби надо обязательно запивать водой (1-2 стакана), иначе весь смысл их употребления сводится на нет.

Суточная доза отрубей - не более 30 г. Проявив неумеренность в употреблении казалось бы полезных отрубей мы рискуем нажить обострение заболеваний кишечника, вздутие живота, метеоризм, нарушение функции кишечника, и, как минимум, гиповитаминоз - питательные вещества и витамины будут настолько стремительно покидать наш кишечник, что мало что успеет усвоиться организмом.

Еще раз обращаю ваше внимание – отруби без воды не работают! Те волокнистые пищевые вещества, ради которых мы и едим отруби, имеют смысл только тогда, когда они впитывают в себя воду и разбухают.

Но клетчатка есть не только в отрубях, но и во многих других растительных продуктах. И здесь открываются невообразимые возможности не только для очистки кишечника, восстановления микрофлоры, но и для лечения всевозможных заболеваний. Для того, чтобы выделить клетчатку из растительных продуктов можно использовать такой универсальный прибор, как соковыжималку. Овощ, фрукт или другое растение кладется в соковыжималку, сок отжимается и выпивается или выбрасывается, а вот растительные остатки отжима – жмыхи – мы и будем использовать для чистки кишечника и попутного лечения некоторых заболеваний.

Впервые на это уникальное свойство жмыхов обратил внимание академик, кандидат техн. наук Б.В.Болотов. Согласно его исследованиям, жмыхи имеют отрицательный потенциал, который сохраняется несколько недель, пока волокнистые вещества жмыхов не втянут ионизированные элементы воздуха.

Свежие жмыхи за счет электропотенциальности на уровне порядка 10-30 эВ способны вытягивать из стенок желудка и луковицы двенадцатиперстной кишки металлы (в том числе радионуклиды и тяжелые металлы). Они также могут убирать канцерогенные вещества и свободные радикалы. Кроме того, сами жмыхи сорбируют не только остатки солевых желудочных жидкостей, но и являются важными наполнителями кишечника, способными также восстанавливать эпителий всего кишечного тракта. Помимо этого жмыхи связывают и выводят из кишечника желчные кислоты, образующиеся в печени, и уменьшают гнилостные процессы в кишечнике. Жмыхи связывают и выводят до 25-30% насыщенного жира, попадающего в организм с пищей, снижают общий уровень в крови холестерина и канцерогенов.

Жмыхи рекомендуется есть до еды 2 – 3 раза в день, но не более 3 столовых ложек за один раз. Запивать жмыхи не рекомендуется.

Рассмотрим действия жмыхов из различных растений.

Для похудения очень эффективны жмыхи из свеклы. Дело в том, что свекольные жмыхи уменьшают аппетит. Если мы будем съедать некоторое количество жмыхов перед каждой едой, то, во-первых, организм не получит от этих жмыхов никаких калорий, так как клетчатка не перевариваются в то время, как желудок будет полным, во-вторых, после приема жмыхов из свеклы пропадает аппетит. Таким образом человек худеет при полном отсутствии желания что-либо кушать. Процедура со свекольными жмыхами названа Б.В.Болотовым "методикой сытого голодания".

Если же мы хотим не просто похудеть, а одновременно вылечиться от некоторых заболеваний, то жмыхи приобретают особое значение.

Те же самые жмыхи из свеклы полезны при гипертонии – они уменьшают давление. Давление понижают также жмыхи из листьев липы и малины, цветов и листьев мать-и-мачехи, цветов бузины.

В случае пониженного давления и большой слабости, включая и пониженность температуры тела (особенно конечностей), целесообразно применять жмыхи из капусты, щавеля, подорожника, трифоли, борщевика. Процедуру глотания этих жмыхов продолжать до тех пор, пока тело не разогреется, ноги и руки не перестанут стынуть на холоде, а давление будет эталонным - 120/80.

Если же человек страдает сахарным диабетом, то необходимо принимать жмыхи из листьев водяного перца (горчак), одуванчика, цикория (петровы батоги), горчицы (можно из листьев сурепки), травы ястребинки, листьев осины (можно из листьев тополя), листьев черники, листьев прямостоячей лапчатки, листьев лимонника. Во всех случаях количество жмыха должно быть небольшим, и доза подбирается по ощущениям, но она должна быть не более трех столовых ложек.

Если у человека изжога, то она снимается жмыхами из моркови или яблок.

При легочных заболеваниях лучше употреблять жмыхи из черной редьки. Эти жмыхи также очень полезны при выведении камней из желчного пузыря и его протоков. Примерно такими же свойствами обладают жмыхи из петрушки, листьев мать-и-мачехи, репы, турнепса.

Поставщиком пищевых волокон может стать клетчатка семян подорожника "Мукофальк" (латинское название: Mucofalk).

Этот препарат состоит из гидрофильных волокон из наружной оболочки семян подорожника (Plantago ovata). Продается в пакетиках по 5г. Принимается 2-6 раз в сутки следующим образом: содержимое пакетика высыпают в стакан, который медленно наполняют холодной водой, затем размешивают, тотчас выпивают и запивают еще одним стаканом жидкости (в сутки необходимо выпивать не менее 1,5 л жидкости).

Гидрофильные волокна из наружной оболочки семян подорожника обладают одним очень интересным свойством - они удерживают воду в количестве, во много раз превосходящем их массу (примерно в 40 раз).

За счет этого увеличивается объем пищевого комка, он становится мягким.

Кроме того, увеличивается масса кишечных бактерий и количество продуктов бактериального расщепления, особенно короткоцепочечных жирных кислот, регулирующих моторику кишечника.

Препарат нормализует функцию кишечника, не являясь при этом слабительным средством и не оказывая раздражающего действия. В результате повышенного связывания в кишечнике солей желчных кислот компонентами препарата способствует снижению уровня холестерина в крови. Препарат не всасывается из ЖКТ , поэтому практически не имеет пищевой ценности, не абсорбируется и не вызывает привыкания.

Если вы страдаете запорами, то я рекомендую воспользоваться именно "Мукофальком". И только потом, не раньше, чем через месяц, переходить на другие виды клетчатки.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**:** Повышенная чувствительность к препарату, органические стриктуры ЖКТ, угрожающая или имеющаяся кишечная непроходимость, труднокомпенсируемый сахарный диабет.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**:** Возможно небольшое усиление метеоризма и появление ощущения переполнения в животе в первые дни приема.

Но, т.к. этот препарат не дает такого интенсивного газообразования, как отруби и жмыхи, то он, как правило, значительно лучше переносится пациентами, чем отруби и жмыхи.

Пищевые волокна можно комбинировать, менять между собой и т.п., но не забывайте, что все виды пищевых волокон требуют усиленного употребления воды - не менее 2 литров в сутки, поэтому, каждый прием этих препаратов нужно сопровождать приемом воды или другой жидкости.

Итак, выберете себе поставщика пищевых волокон (отруби, жмыхи, микрокристаллическая целлюлоза в таблетках, мукофальк), и начинайте им регулярно пользоваться, употребляя вместе с пищей или перед ней.

Хочу предупредить об одном очень важном нюансе.

Все эти виды пищевых волокон не сразу оказывают свое действие. "Латентный" (скрытый) период может составлять от 2 до 5-7 дней в случаях замедленного транзита (продвижения) пищи по кишечнику. Это время как раз и потребуется на то, чтобы пищевые волокна попали внутрь прямой кишки.

Культ сытости - это одно из проявлений культа жадности, неуемной страсти потреблять.