



**ЛЕЧЕНИЕ ЖЕЛЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ
И ЕЁ ПРОФИЛАКТИКА**

Как ухаживать за желчным пузырем, чтобы он служил нам гарантированно качественно и не подкидывал болезней?

Что делать, чтобы не было синдрома ленивого желчного пузыря, то есть застойного?

Желчь очень важная субстанция. От работы желчного пузыря зависит насколько качественно будет выбрасываться в 12-перстную кишку желчь. Представляете, желчь бактерицидна, то есть имеет особенность подавлять рост бактерий и грибов в кишечнике. Кроме того, желчь ощелачивает пищу, которая выходит из желудка, тогда сформировавшийся пищевой комок не опасен для кишки, не обожжет ее.

Желчь активирует ферменты поджелудочной железы. Поэтому всегда панкреатит идет на пару с холециститом. Не бывает одного без другого. Важные функции желчного – это эмульгация жиров, то есть расщепление жиров, поступивших с пищей (которые пища в норме должна содержать). Они сначала расщепляются на мелкие частицы жиров и затем всасываются через ворсинки кишечника в кровь.

Если желчи достаточно, то наша пища, точнее жиры в ней, эмульгируются желчью и всасываются в кровоток как строительный материал.

И каждая клеточная мембрана – это двойной слой жиров и кое- где встроена молекула белка. Это ключевой строительный процесс тела.

Также желчь помогает усваивать из жира жирорастворимые витаминки. Если есть нарушение работы желчного механизма, то человек получает недостаток витаминов А, Д, Е. И далее, от дефицита страдает весь организм, потому что эти витамины, во многих процессах, являются ведущими.

Еще одна весомая функция желчи является **ее влияние на подвижность суставов**, на их смазку и устойчивость. Поэтому, если у вас излишне хрустят, скрипят любые виды суставов задумайтесь о коррекции работы желчеотведения.

В случае перегиба, или других нарушений в желчном, происходит застой и повышение концентрации желчи, что влечет за собой, происходит нарушение ее физиологии. Из-за этого вас при активном движении укачивает в транспорте. И поэтому первые симптомы патологии желчного – это тошнота и укачивание. Такому человеку будет на пользу щадящая, но регулярная физическая активность.

По статистике около 20 % носителей камней в желчном об этом не знают. Часто ЖКТ (желче-каменная болезнь) протекает бессимптомно, пока в один момент не случится острый болевой приступ.

А бывает и, наоборот, такие люди регулярно страдают тошнотой, головными болями, болями в правом боку, несварением, аритмиями или скачками артериального давления. В любом случае, если камни уже есть, то нужно профилактировать, дабы ситуация не усугублялась. Камни в желчном представляют из себя твёрдые комочки состоящее в основном из кальция и холестерина. В зависимости от размера и подвижности они могут вызывать болевые симптомы, воспаление или лежать бессимптомно.

Факторы развития ЖКБ:

1. Нездоровое питание.
2. Отсутствие питьевого режима.
3. Малоподвижный образ жизни.
4. Ожирение.
5. Прием КОК.
6. Беременность.
7. Хронические паразитозы

Рацион при ЖКБ должен содержать много клетчатки: овощи, зелень, фрукты, ягоды, а также растительное масло (кроме кукурузного, рапсового, подсолнечного и соевого), нежирный животный белок, бобовые и безглютеновые злаки, вымоченные семена и орехи (понемногу).

Важно исключить: все молочные продукты, жирное мясо и рыбу, простые углеводы сладкое мучной, арахис, пасленовые и глютен. Питьевой режим. Очень важно пить всегда только тёпло-горячую воду. Травяные чаи тоже можно и нужно: мята, Melissa, ромашка, вербена, календула, имбирные и фруктовые чаи. Желчегонный сбор трав, и препараты принимать без назначения специалиста нельзя.

Наша цель профилактировать работу желчного пузыря, чтобы он работал гарантированно качественно.

Пять секретов отличной работы желчного:

1. Достаточное количество воды. Когда мы спим ночью, печень делает желчь и она более концентрированная, также как и моча. Её нужно разбавить,

смыть слизь со стенок ЖКТ. При наличии воды наши внутренней среды перестают быть такими концентрированными и не угрожают собственным слизистым. С утра пьем обязательно, натошак, свои первые 1-2 стакана воды, лучше тёплой. Затем в течение дня.

2. Регулярный прием пищи. Желчный пузырь сокращается, и он должен сократится и выбросить желчь, и делает он это именно на прием пищи. Если человек пропускает приемы пищи, то желчь застаивается, становится сильно концентрированной. Крутое желчегонное средство – прием пищи вовремя, по расписанию, в одно и то же время.

3. Желчь состоит из соотношения: холестерин, лецитин и желчные кислоты. Если соотношение нарушается возможно образование камушков. Как сделать так, чтобы желчь не выпадала в осадок – фосфолипиды использовать, это прием лецитина. Первостепенная профилактика ЖКБ. Эмульгируем жиры с помощью лецитина по 2 капс 3 раза с едой (около 2000-3000 МЕ), 6 месяцев. Через 2 месяца делаем УЗИ и Вы увидите, как все налаживается наглядно.

4. 20 % образование камней связана с образованием таурина. Наши рекомендации использовать продукты содержащие Таурин. Воздействуем на пигментные камни с помощью таурина.

5. Движение - это жизнь, в том числе для желчного пузыря.
Профилактика застоя.

СХЕМА ЛЕЧЕНИЯ ЖКБ:

1. Лецитин по 2000 МЕ 2-3 раза в день
2. Таурин по 600 мг 2 раза в день
3. Омега 3 по 2000 МЕ в сутки 2 раза в день
4. Чеснок по 200 мг 3 раза в день после еды
5. Протеаза по 2 шт 2 раза в день натощак (до еды за 30-60 минут)
6. БИФИДЫ или метабиотики по инструкции
7. ФЭТ Грабберз – по 2 к 2-3 раза в день или ЛОКЛО или ХАЙФАЙБЕР или другая клетчатка (но не пшеничная) – можно не пить, если едите овощи и фрукты 2-3 раза в день по 300-400 гр (особенно овощи)
8. Увеличить частоту приема пищи до 5-6 раз в день, но небольшими порциями.
9. При болевых синдромах используем либо комплекс с Валерианой, либо гриффонию или другое мягкое успокоительное (но не на спирту)

Все добавки можете брать в любых удобных магазинах.

Я беру в коралловом магазине и НСП с 2017 года.

Во всех средствах должны быть дозировки по стандарту GMP

Не рекомендую брать на WB и ozone, айхерб. В последнее время слишком много отхождений от оригинала, либо низкие дозировки.

Если выбираете средство, пришлите его состав в нашу группу телеграмм **ЧАТ ОЗДОРОВЛЕНИЕ** и мы дадим Вам обратную связь.

Чтобы брать там же, где берем мы, напишите в наш чат или мне в личные сообщение пришлем информацию и поможем приобрести выгоднее.

С Уважением, Марина