

СЕРІЯ «ЖИВІТЬ СТО ЛІТ!»

Сергій Чугунов

ПЕРЕМАГАЄМО ДИСБАКТЕРІОЗ



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН

УДК 616
ББК 54.132
Ч 83

Серію «Живіть сто літ!»
засновано 2011 року

Чугунов С.П.

Ч 83 Перемагаємо дисбактеріоз / С.П. Чугунов. — Тернопіль :
Навчальна книга — Богдан, 2012. — 136 с. — (Живіть сто
літ!)

ISBN 978-966-10-2573-7 (серія)

ISBN 978-966-10-2112-8

Це дивно, неприємне для вуха слово «дисбактеріоз» давно у всіх на слуху. Подеколи такий діагноз ставлять людині буквально з перших місяців народження і він вже на все життя стає її супутником.

Що ж це за таке захворювання і як його вилікувати?

Завдяки нав'язливій рекламі більшості з нас відомо, що є корисні бактерії з префіксами «лакто-» і «біфідо-». Вони незбагненим способом використовуються у йогуртах та кефірах, зберігаючись аж цілий місяць на полицях крамниць та в наших холодильниках. Зате в кишечнику такі бактерії, коли хоч трохи щось не так — одразу гинуть. У молодих, струнких і красивих людей, які не переймаються проблемами надмірної ваги, авітамінозу, посіченого волосся та нездорової шкіри таких бактерій повно-повнісінько!

Зате коли їх мало, це дисбактеріоз (!!!), од якого в животі все нуртує, кар'єра летить шкереберть, зникають вітаміни і навіть секс нам не дарує радості!

Однак ми з вами люди мислячі, рекламі сліпо не повіримо. Тож на сторінках цієї книги зробимо спробу скрупульозно в усьому розібратися, й тоді ви зрозумієте, що такого діагнозу взагалі не існує, а дисбактеріоз — це не хвороба, а якісна зміна бактерійної мікрофлори, передусім — товстого кишечника.

УДК 616
ББК 54.132

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ISBN 978-966-10-2573-7 (серія)
ISBN 978-966-10-2112-8

© ООО «Мир и Образование», 2010
© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2012

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ЩО ТАКЕ ДИСБАКТЕРІОЗ І З ЧИМ ЙОГО ЇДЯТЬ? | 6 |
| Дисбактеріоз — версія офіційної медицини | 6 |
| Бактерії у нас і довкола нас | 9 |
| Функції корисної мікрофлори | 10 |
| Бережіть свої мікроби | 12 |
| Види дисбактеріозу | 15 |
| Фази дисбактеріозу | 16 |
| ПРИЧИНИ ДИСБАКТЕРІОЗУ | 18 |
| Із дисбактеріозом від народження до смерті | 18 |
| Тисяча і одна причина дисбактеріозу | 19 |
| Причинно-наслідкова плутанина | 22 |
| СИМПТОМИ ДИСБАКТЕРІОЗУ | 24 |
| ДІАГНОСТИКА ДИСБАКТЕРІОЗУ | 26 |
| ПРОФІЛАКТИКА ТА УСКЛАДНЕННЯ ДИСБАКТЕРІОЗУ | 28 |
| ЛІКУВАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ПРИ ДИСБАКТЕРІОЗІ | 32 |
| ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ | 39 |
| Очищення організму в домашніх умовах | 40 |
| Клінічні методи очищення організму | 46 |
| Коли очищення організму проводити не можна | 52 |
| ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА | 53 |
| ТРАДИЦІЙНЕ ЛІКУВАННЯ ДИСБАКТЕРІОЗУ | 60 |
| Загальнозміцнювальна терапія | 61 |
| Спеціальна терапія | 62 |

| | |
|---|-----|
| Основні препарати для лікування дисбактеріозу..... | 67 |
| <i>Пробіотики</i> | 68 |
| <i>Лактовмісні препарати</i> | 72 |
| <i>Колівмісні препарати</i> | 73 |
| <i>Пребіотики</i> | 74 |
| ФІЗИЧНІ МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ | |
| ДИСБАКТЕРІОЗУ | 76 |
| КОЛИ ДИСБАКТЕРІОЗ ЛІКУВАТИ НЕ ПОТРІБНО | 78 |
| ЛІКУВАННЯ ДИСБАКТЕРІОЗУ | |
| НАРОДНИМИ МЕТОДАМИ | 81 |
| Траволікування..... | 81 |
| Лікування дисбактеріозу іншими народними методами..... | 91 |
| ЛІКУВАННЯ ДИСБАКТЕРІОЗУ, | |
| ПЕРЕВІРЕНЕ ЧАСОМ | 98 |
| Ароматерапія (лікування запахами)..... | 98 |
| <i>Запобіжні засоби при використанні ефірних олій</i> | 99 |
| <i>Протипокази до ароматерапії</i> | 100 |
| <i>Покази до ароматерапії</i> | 100 |
| <i>Реакції на аромати</i> | 100 |
| Акватерапія (лікування водою)..... | 104 |
| <i>Звичайна вода</i> | 104 |
| <i>Срібна вода</i> | 105 |
| <i>Мінеральна вода</i> | 106 |
| <i>Душ Шарко</i> | 107 |
| <i>Ванни при дисбактеріозі</i> | 108 |
| Апітерапія (лікування продуктами бджільництва)..... | 110 |
| <i>Мед</i> | 111 |
| <i>Пилок, перга</i> | 112 |
| <i>Прополіс</i> | 112 |
| <i>Маточне (бджолине) молочко</i> | 113 |
| <i>Бджолина отрута</i> | 113 |

| | |
|--|-----|
| Пелоїдотерапія | 114 |
| Лікування дисбактеріозу камінням і мінералами | 116 |
| <i>Лікування кристалами</i> | 117 |
| <i>Цілющі властивості мінералів</i> | 119 |
| <i>Мінеральні речовини в організмі та продуктах</i> | 122 |
| Гомеопатія | 125 |
| Кольоротерапія | 128 |
| ЗАПОБІГТИ ЛЕГШЕ, НІЖ ВИЛІКУВАТИ | 130 |
| КОМУ МОЛИТИСЯ ПРИ ХВОРОБАХ ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ? | 133 |

ЩО ТАКЕ ДИСБАКТЕРІОЗ І З ЧИМ ЙОГО ІДЯТЬ?

Людина мусить знати, як допомогти собі самій у хворобі, не забуваючи, що здоров'я є найвище багатство.

ГППОКРАТ

Термін «дисбактеріоз» був введений у наукову мову ще в ХІХ столітті німецьким науковцем А. Нілсе.

Сьогодні діагноз «дисбактеріоз» можна поставити практично кожному другому мешканцеві великого міста чи промислового центру.

Що ж таке дисбактеріоз?

Чому він став таким поширеним?

Чим він небезпечний для людей?

І які є методи лікування дисбактеріозу?

Дисбактеріоз – версія офіційної медицини

Дисбактеріоз кишечника — це поява значної кількості мікробів у тонкій кишці та зміна мікробного складу товстої кишки. У товстій кишці міняються загальна кількість та властивості мікроорганізмів, посилюються їхня агресивність, здатність проникати до організму та розповсюджуватись у ньому.

Окрім того, бактерії шлунково-кишкового тракту можуть проникнути у кров і навіть спричинити сепсис (зараження крові), що є вже крайнім проявом дисбактеріозу.

Різні симптоми дисбактеріозу можна виявити майже у всіх людей, а надто тих, хто має хронічні хвороби кишечника; при зміні режиму харчування, при низці факторів

довкілля, а також у людей, які приймають антибактеріальні препарати.

Саме тому дисбактеріоз кишечника — це бактеріологічне поняття, але в жодному разі — не діагноз.

Причин розвитку цієї недуги досить багато. Ми їх розглянемо в окремому розділі. Але слід пам'ятати, що при дисбактеріозі у вашому кишечнику з'являються різні шкідливі бактерії та грибки. Як наслідок, корисних мікроорганізмів стає дедалі менше. Результат плачевний — порушення процесу травлення. Якщо не лікувати дисбактеріоз, він може спричинитися до розвитку коліту, анемії, значного зниження ваги.

Чомусь вважають, що мікроорганізми завдають людині тільки шкоди, оскільки в більшості з нас із мікробами пов'язано безліч страшних інфекційних хвороб.

Однак не кожен мікроорганізм становить небезпеку, а деякі, натомість, є життєво необхідними для нашого організму.

Травна система (ротова порожнина, шлунок, кишечник) є вмістилищем сили-силенної найрізноманітніших мікроорганізмів. Бактерії, що населяють кишечник, виконують безліч найрізноманітніших і дуже корисних функцій; принаймні без цих бактерій неможливий повноцінний процес травлення, а отже, й нормальне, здорове існування людини.

Дисбактеріоз — це порушення складу і властивостей мікрофлори. З'явитися він може де завгодно — і в носоглотці, і в кишечнику, і у піхві. Та дисбактеріоз кишечника трапляється та діагностується набагато частіше, ніж разом узяті інші різновиди дисбактеріозу. Ця хвороба напрочуд поширена, її симптоми — різноманітні, а актуальність самої проблеми багато в чому зумовлена тим, що мікрофлора кишечника має стільки функцій, що навіть їх перелік — справа не з простих. Проте деякі з функцій ми все ж таки назвемо, хоча б для того, аби зайвий раз наголосити на тому, наскільки є важливим мирне співіснування людини та бактерій, що її населяють.

ФІЗИЧНІ МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ ДИСБАКТЕРІОЗУ

При дисбактеріозі спостерігаються як якісні, так і кількісні зміни складу мікробних асоціацій у шлунково-кишковому тракті.

Тож метою фізіотерапії при діагнозі «дисбактеріоз» в активній фазі захворювання є досягнення стабілізації та процесу росту позитивної мікрофлори, а також обмеження росту мікрофлори патогенної.

Гальванізація — застосування постійного електричного струму з лікувальною метою. Під дією підведеного до тканин зовнішнього електромагнітного поля у них виникає струм провідності.

Разом з переміщенням іонів електричний струм змінює проникність біологічних мембран і збільшує пасивний транспорт через них великих білкових молекул та інших речовин.

Окрім того, під дією електричного поля у тканинах виникає різноспрямований рух молекул води.

Таким чином, постійний електричний струм спричиняє у біологічних тканинах такі фізико-хімічні ефекти: електроліз, поляризацію та електродифузію, що збільшує активність росту мікроорганізмів кишечника та лейкоцитів крові, прискорює процеси регенерації кісткової та сполучної тканин, загоєння ран і трофічних виразок, а також посилює секреторну функцію слинних залоз, шлунка та кишечника.

Показання до гальванізації. Функціональні захворювання ЦНС із вегетативними розладами та порушеннями сну, гіпертонічна хвороба першої стадії, гіпотонічна хвороба, захворювання шлунково-кишкового тракту (хронічний гастрит, виразка шлунка та дванадцятипалої кишки, дисбактеріоз), хронічні захворювання жіночих статевих органів тощо.

Протипоказання. Гострі гнійні запальні процеси, розлади шкірної чутливості, індивідуальне несприйняття струму, порушення цілісності шкірних покривів несприйняття у місцях накладання електродів, екзема.

Ультразвукова терапія — це застосування ультразвуку з лікувальною метою. Вплив ультразвуку на тканину організму здійснюється через контактні середовища (олія, вода). Найбільше поглинає ультразвук кісткова тканина, трохи менше — нервова і м'язова.

Терапевтична дія ультразвуку — поліпшується функціональний стан периферичної та центральної нервової системи. Стимулюється відновлення нервових волокон, знижується больова чутливість. Поліпшується місцевий кровообіг, моторна, евакуаторна функція шлунка та кишечника. Ослаблюються спазми бронхів, посилюється діурез.

Ультразвукова терапія має виражену протизапальну, спазмолітичну, регенераційну дію, сприяє розсмоктуванню спайок, рубців, підвищує неспецифічний імунітет організму за рахунок росту позитивної мікрофлори кишечника. Усе це досягається в результаті теплового, розсмоктувального та судинорозширювального ефектів ультразвуку.

Ультразвук позитивно впливає на сполучну тканину і цим перешкоджає утворенню спайок та рубців.

Цей вид терапії широко застосовується при запальних та вікових захворюваннях, а також при спазмах гладкої мускулатури шлунка, кишечника, при порушенні моторики жовчовивідних шляхів.

При хворобах шлунково-кишкового тракту поліпшує травлення, заспокоює болі, прискорює загоєння наявних виразок.

Магнітотерапія — це лікування захворювань магнітними полями: як імпульсними, так і постійними. Серцево-судинна система дуже чутлива до цього виду процедур, відтак магнітотерапія поліпшує коронарний кровообіг,

Молитва святому великомученику Пантелеймону-цілителю від усяких недуг

До тебе, як до безвідплатного лікаря, утішника скорботних, збагачувача неїмущих, звертаємося ми нині, святий Пантелеймоне.

Велемудрому мирському мистецтву лікарському добре навчившись, у Христа ти увірував і, від Нього дар зцілень прийнявши, безоплатно недужих зціляв ти.

Багатство все своє убогим, сиротам і вдовам роздаючи, в узах мучених ти відвідував, святий страждальнику Христа, і лікуванням, бесідою та подаянням утішав їх.

За віру у Христа багатоманітні випробував муки, ти у главу мечем був усічений, і перед кончиною твоєю з'явившись, Христос найменував тебе Пантелеймоном, тобто всемилостивим, бо дав тобі благодать завжди милувати тих, що завжди прибігають до тебе за будь-яких обставин і скорботи.

Почуй нас, тих, що з вірою та любов'ю взивають до тебе, святий великомученику, бо ти від самого Спаса Христа всемилостивим був наречений, і в житті своєму земному одному лікування, іншому милостиню, третьому втіху небідно подавав, нікого не пускаючи від себе необлагодіяним.

Так і нині, не відлинь і не залиш нас, святий Пантелеймоне, але слухай і поспіши на допомогу нам; від усякої скорботи і хвороби зціли та вилікуй, від бід і напастей звільни, і у серця наші пролий утіху Божественну, щоб, бадьорі будучи тілом і духом, прославили ми Спаса Христа на віки вічні.

Амінь.

Молитва великомученику Артемію Антіохійському

Артемій був придавлений мучителями величезним каменем, через що у нього витіснилися нутроші. Більшою частиною його чудесних зцілень були зцілення страждених болями органів травлення.

Святий мученику Артеміє!

Узрій з небесного чертога на тих, хто потребує твоєї допомоги, і не відкинь прохань наших, але, як вічний добродійник і заступник наш, моли Христа Бога, і нехай людинолюбний та великомилостивий Син Божий убереже нас від усякого лютого обстоювання: від землетрусу, потопу, вогню, меча, нашістья іноплемянників та міжусобиць. Нехай не осудить нас, грішних, за беззаконня наші, і нехай не на зло обернемо блага, даровані нам від Усещедрого Бога, але на славу святого імені Його та прославляння міцного твого заступництва.

Нехай молитвами твоїми дасть нам Господь світ помислів, стриманість від згубних пристрастей та від усякої погани та нехай зміцнить у всьому світі Свою Єдину Святу, Соборну й Апостольську Церкву, яку зажив чесною Своєю Кров'ю.

Молися старанно, святий мученику, нехай поблагословить Христос Бог державу, нехай затвердить у святій Своїй Православній Церкві живий дух правої віри та благочестя, нехай усі члени її, чисті від суємудрості та марновірства, духом та істиною поклоняються Йому і старанно дбають про дотримання Його заповідей, нехай ми всі у мирі й благочесті поживемо у справжньому віці й досягнемо блаженного вічного життя на небі, благодаттю Господа нашого Ісуса Христа, Йому ж личить усяка слава, честь і держава з Отцем та Святим Духом, нині і на віки вічні.

Амінь.



Науково-популярне видання

Серія «Живіть сто літ!»

Чугунов Сергій Петрович

ПЕРЕМАГАЄМО ДИСБАКТЕРІОЗ

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактори *Олеся Грабець, Донара Пендзей*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Верстка *Ольги Постумент*

Підписано до друку 03.05.2012. Формат 84×108/32.
Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 7,14.
Умовн. фарбо-відб. 7,14.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК №370 від 21.03.2001 р.
Навчальна книга – Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002
Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48
office@bohdan-books.com
www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-2112-8



9 | 789661 | 021128