



В. ФИЛИПPOB

# ЗАПОРЫ

МОИ СПОСОБЫ БОРЬБЫ  
С НИМИ

В. Филиппов

**Запоры. Мои способы  
борьбы с ними**

«Издательские решения»

**Филиппов В.**

Запоры. Мои способы борьбы с ними / В. Филиппов —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-837869-0

В книге я делюсь своим двадцатилетним опытом противостояния запорам. В ней рассказываю о лечении, физических упражнениях и правильном питании при этом недуге.

ISBN 978-5-44-837869-0

© Филиппов В.  
© Издательские решения

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Предисловие                       | 6 |
| Мои методы лечения                | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 8 |

# **Запоры Мои способы борьбы с ними**

**В. Филиппов**

© В. Филиппов, 2017

ISBN 978-5-4483-7869-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

В настоящей брошюре хочу поделиться с читателями собственным опытом борьбы со своим недугом – запорами. Первые признаки запоров у меня появились двадцать лет назад. Вначале запоры происходили 2 – 3 раза в год. С годами эта проблема всё более учащалась и усиливалась. Два года назад запоры стали моими постоянными спутниками. Итоговый результат – я перестал самостоятельно, естественным образом, опорожнять кишечник. Вначале своей болезни я страшно переживал, если позывы в туалет у меня появлялись лишь на 3-й день. Это психологическое напряжение ещё больше усугубляло болезнь, я не знал, что делать, поскольку походы к различным врачам кроме стандартных рекомендаций ничего не давали. Впоследствии, мне попалось несколько статей (эти источники литературы я приведу в конце брошюры), в которых говорилось, что опорожнение кишечника через 2 -3 дня ещё не является запорами, не является ненормальным. Как говорилось в одной из статей – нормой является, независимо, человек ходит в туалет два раза в день, или два раза в неделю (почти дословно). После прочтения данных статей, я стал свои проблемы с запорами воспринимать спокойнее и стало легче. Я стал искать самостоятельно меры борьбы с болезнью, что больше подходит мне. Своими способами облегчения запоров я и хочу поделиться с вами. Буду счастлив, если мой опыт кому-то окажет посильную помощь и облегчит страдания от этого недуга. Будьте здоровы мои читатели!

## Мои методы лечения

В первые годы заболевания, когда запоры происходили редко (2 – 3 раза в год), особых мер к их устранению я не предпринимал, освобождал кишечник естественным образом, испытывая при этом сильное напряжение при дефекации. С обострением заболевания пришлось искать меры по облегчению запоров. Вначале, когда позывы к опорожнению случались не каждый день, а через один день, то я обходился лишь применяя микроклизмы вечером (20 – 21 час) и утром после завтрака и похода в туалет для освобождения кишечника от газов. Не выведение газов из кишечника до утренней микроклизмы, зачастую затрудняло нормальную дефекацию (освобождение кишечника). Микроклизму применял в объёме 75 – 100 мл из настоя (заварки) цветков ромашки (1 пакетик ромашки в 200 мл кипятка), заваривать можно до полного остывания настоя, который применял вечером и утром. Утром натошак стал пить 150 – 200 мл негазированной или кипячёной воды комнатной температуры. Пробовал пить различную минеральную воду, в том числе и такие, как «Донат Магний» и «Зайчицка Горька». Но, к сожалению, в моём случае ни одна минеральная вода какого-либо заметного улучшения не оказали. При длительных запорах (3 – 4 суток) микроклизмы необходимы, так как за такой длительный срок кал сильно ссыхается и его необходимо размягчить. Теперь, когда у меня запоры растянулись до 3 – 4 суток, приходится пользоваться и слабительными. В моём случае я использовал самые различные слабительные, но, в конце концов, остановился на следующем. Чтобы исключить привыкание к одному слабительному, я использую их три, поочерёдно. Для меня наиболее приемлемыми оказались – Гутталакс, Проктофитол и Магния сульфат (в пакетиках). Первые два применяю по инструкции к ним, а магния сульфат применяю в 3-х вариантах (в разные дни его приёма): один вариант – на ночь (по инструкции к пакетику); второй – в течение дня перед едой 2 – 3 раза (растворив пакетик магнезии в 200 мл воды); третий вариант – утром (в 6 – 7 часов) натошак по принципу тюбажа: пакетик магния сульфата растворяю в 150 -200 мл воды, выпиваю раствор и лежу с сильно тёплой – не горячей, грелкой на правом боку в течение 1 – 1,5 часа, слегка (наполовину) согнув ноги в коленях к животу. Можно лежать, согнув ноги, на левом боку, положив тёплую грелку (завёрнутую в полотенце для сохранения тепла) на правый бок в районе печени. При использовании третьего варианта, желательно, длительное время находиться дома, так как позывы в туалет могут происходить не сразу, а с течением времени. Кроме того, используя магния сульфат по первому и третьему вариантам, длительное время (иногда более 1 суток) происходит урчание в животе, что доставляет некоторый дискомфорт.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.