

## «Мой друг кишечник: забота об органах пищеварения».

Кишечник - орган, выполняющий функции пищеварения и выделения у человека, расположен в области брюшной полости. Общая длина его составляет 4 метра. Большая часть всех патологий желудочно-кишечного тракта связана напрямую с кишечником. В кишечнике находится огромное количество микроорганизмов. Здоровье желудочно-кишечного тракта, всего организма в целом зависит в большей степени от микрофлоры и её состава.

Медицина не стоит на месте, многие заболевания кишечника достаточно давно изучены и легко поддаются лечению. Существуют и «таинственные» диагнозы, такие как синдром раздражённого кишечника и дисбактериоз. Методы лечения этих заболеваний довольно спорные и отношение медиков к ним неоднозначное.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов о кишечнике. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Абрикосова, Л. Здоровье кишечника / Л. Абрикосова. – М. : Центрполиграф, 2017. - 126 с. - (Здорово живешь). - (Стройность. Красота. Здоровье).</b></p> <p>Боли в животе, нарушения стула, спазмы, ощущение тяжести испытывали буквально все, а многие мучаются от этих симптомов долгие годы. Но... терпят, к врачу не идут, надеются, что само пройдет. Может и пройти, если пожизненно соблюдать диету. Но ведь это так сложно! Людей, которые питаются здоровой пищей, можно пересчитать по пальцам. Очень часто встречается нарушение микрофлоры кишечника, и вот уже у каждого второго диагностируют дисбактериоз, а вслед за ним и ослабление иммунитета, энтероколиты и колиты... Обо всех этих недугах рассказывается в книге... Также речь пойдет о целиакии – очень тяжёлом системном заболевании, которое достаточно эффективно лечится одной диетой.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="https://libcat.ru/knigi/domovodstvo/zdorove/111370-larisa-abrikosova-zdorove-kishechnika.html">https://libcat.ru/knigi/domovodstvo/zdorove/111370-larisa-abrikosova-zdorove-kishechnika.html</a></p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать по подписке <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/larisa-abrikosova/zdorove-kishechnika-9806739/">https://www.litres.ru/book/larisa-abrikosova/zdorove-kishechnika-9806739/</a></p>
	<p><b>Гандри, С.Р. Парадокс долголетия : как оставаться молодым до глубокой старости: невероятные факты о причинах старения и неожиданные способы их преодолеть / С. Гандри ; [пер. с англ. А. Люминой]. – М. : Бомбора™ : Эксмо, 2020. - 397 с. : ил. - (New York Times bestseller). - (Открытия века: доктор Гандри).</b></p> <p>Парадокс долголетия - это способность умереть молодым в преклонном возрасте. Многие полагают, что это фантастика, но они ошибаются. Человек вполне может дожить до ста лет, чувствуя себя бодрым и энергичным, не ощущая хронической усталости и не посещая каждую неделю врачей. Более того, ни в чём себе особо не отказывая. Стивен Гандри рассказывает читателям, откуда взялись мифы о старении, почему то, что, по нашему мнению, должно сохранить молодость, только ухудшает состояние, как работает иммунитет и многое другое. Но главное – автор делится секретами долголетия без жёстких рамок и ограничений. Вы узнаете, какие продукты и привычки на самом деле продлевают жизнь, почему среди современников ходит так много заблуждений о правилах долголетия и как жить не просто долго, но и с удовольствием. Не имеет значения, сколько вам лет прямо сейчас. Заняться своим здоровьем и укрепить его никогда не рано и никогда не поздно.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: <a href="https://www.litres.ru/book/stiven-gandri/paradoks-dolgoletiya-kak-ostavatsya-molodym-do-glubokoy-star-50722020/">https://www.litres.ru/book/stiven-gandri/paradoks-dolgoletiya-kak-ostavatsya-molodym-do-glubokoy-star-50722020/</a></p>



**Гандри, С. Парадокс растений : кулинарная книга : 100 вкусных рецептов, которые помогут похудеть, вылечить кишечник и начать жизнь без лектинов / С. Гандри ; [пер. с англ. А.В. Захарова]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2022. - 350, [1] с. : цв. ил. - (Открытия века: доктор Гандри).**

Книга кардиохирурга Стивена Гандри помогла огромному количеству людей избавиться от воспалений в организме, снизить симптомы аутоиммунных заболеваний и сбросить лишний вес. Автор разобрался в проблеме многих «полезных» продуктов (их изъян – лектины) и составил пошаговые рекомендации, как выстроить своё питание, чтобы обезопасить организм.

В книге собрана актуальная и краткая информация о программе, а также представлены 100 рецептов интересных и вкусных блюд, которые будут полезны организму. А ещё вы узнаете, как с помощью правильной обработки овощей и фруктов получить максимальную пользу без вреда для кишечника.



**Гарсия-Ореа Аро, Б. Микробы внутри нас : как поддерживать баланс микрофлоры кишечника для идеального пищеварения и крепкого иммунитета : [+30 полезных рецептов блюд] / Б. Гарсия-Ореа Аро ; [пер. с исп. Н.М. Беленькой] под ред. О. Смирновой. – М. : Бомбора : Эксмо, 2022. - 331, [1] с. : ил. - (Наука, сэр! Медицинский нон-фикшн для ума и тела).**

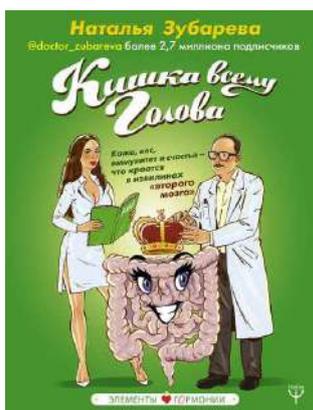
Устройство микробиома удивительно, а его роль для здоровья человека трудно переоценить. Особенно это касается микроорганизмов, обитающих в нашем кишечнике. От благополучия этой маленькой «Вселенной» зависит то, как мы себя чувствуем, насколько хорошо боремся с инфекциями, страдаем ли от хронических заболеваний и многое другое. И что, как не еда, напрямую отражается на работе кишечника? Как работает пищеварительный тракт и как он связан с другими системами организма? Почему правильное питание так важно для хорошего самочувствия? Для чего нужны пробиотики? Обо всём этом в данной книге.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://iknigi.net/avtor-blanka-garsiya-orea-aro/242196-mikroby-vnutri-nas-kak-podderzhivat-balans-mikroflory-kishechnika-dlya-idealnogo-pishevareniya-i-krepkogo-immuniteta-blanka-garsiya-orea-aro/read/page-1.html>



**Елисеева, М.В. Здоровый кишечник : [как улучшить пищеварение и восстановить микрофлору] / М. Елисеева. – М. : Эксмо, 2015. - 216, [1] с. : ил. - (Здоровье России. Ведущие врачи о здоровье).**

По статистике, каждый пятый человек в мире страдает от заболеваний кишечника. А ведь они могут привести к развитию очень тяжёлых недугов и даже к хирургическому вмешательству! В своей книге кандидат медицинских наук, колопроктолог Марина Елисеева познакомит вас с эффективными методами лечения и профилактики заболеваний ЖКТ, даст множество практических рекомендаций, предложит специальную гимнастику, массаж и меню для бесперебойной работы кишечника.



**Зубарева, Н.А. Кишка всему голова : кожа, вес, иммунитет и счастье - что кроется в извилинах «второго мозга» / Н. Зубарева. – М. : Прайм : АСТ, 2019. - 415 с. : ил., табл. - (Элементы ГОРМОНии).**

В книге доктор Зубарева рассказывает о кишечнике – «втором мозге» человека. Триллионы бактерий человеческого организма составляют микробиом – единую экосистему, огромную роль в функционировании которой играет кишечник. Этот орган непосредственно влияет на наше здоровье: кожу, иммунитет, вес, эмоциональное состояние, работу мозга и даже гормональный фон.

Читатель узнает, что связывает кишечник и мозг, как бактерии управляют нашим самочувствием, настроением и привычками, к каким болезням ведёт неправильное питание, а также ещё очень много важной информации – от антибиотиков и аллергии до секретов красивой и здоровой кожи.

Книгу можно читать здесь: <https://jivaonline.ru/wp-content/uploads/2021/04/%D0%9A%D0%B8%D1%88%D0%BA%D0%B0-%D0%B2%D1%81%D0%B5%D0%BC%D1%83-%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>



**Каридж, Х.К. Еда и микробиом : традиционные продукты питания разных культур для здоровья и благополучия / К.Х. Каридж ; пер. с англ. А. Васильевой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2023 [г.е. 2022]. - 317, [1] с. - (Самый здоровый человек).**

Сегодня кефир, йогурт с пробиотиками, комбучу, цельные злаки, фермерские сыры, квашеную капусту и другие продукты с надписью «полезно для вашего кишечника» можно найти в любом магазине. И мы, конечно, покупаем их, ведь каждому хочется быть здоровым и жить долго. А что на самом деле нужно нашей микробиоте? Чем её кормить, чтобы чувствовать себя лучше?

Наше тело – суперорганизм, состоящий из тысяч разновидностей бактерий, наглядно демонстрирует, как небольшое изменение рациона обеспечит приток микробов в наш, уже взрослый, организм и сделает его микробную среду более разнообразной. Ведь не только наши микробиомы находятся под влиянием того, что мы едим, но и сами они отчасти могут поддерживать наше здоровье. Рецепты, которыми автор делится в своей книге, незамысловаты и просты.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.rulit.me/books/eda-i-mikrobiom-tradicionnye-produkty-pitaniya-raznyh-kultur-dlya-zdorovya-i-blagopoluchiya-read-747161-1.html>



**Кибардин, Г.М. Правильное питание лечит : [кишечник, желудок и сердце, суставы и связки, предупреждает деменцию : эффективные продукты и здоровые порции против конкретных болезней] / Г. Кибардин. – М. : Эксмо, 2019. - 189, [1] с. - (Здоровье. Натуральный метод). - (Лечение доступными средствами).**

Учёные утверждают, что обычный здоровый человек сможет прожить без еды около двух месяцев... Еда нам необходима, чтобы жить, но какая именно? Что не повредит нашему здоровью, а наоборот его укрепит?

Ведущий натуролог России в своей книге расскажет, как правильно выбирать продукты в магазине и как их готовить, какая пища поможет при той или иной конкретной болезни. Разъяснит, почему важно слушать свой организм, не путать голод и жажду и получать витамины не из таблеток, а именно из еды.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://eksmo.ru/book/pravilnoe-pitanie-lechit-kishechnik-i-zheludok-serdtse-sustavy-i-svyazki-preduprezhdaet-dementsiyu-ITD838103/>



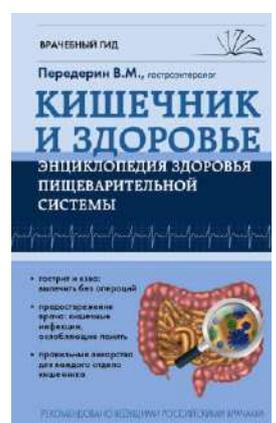
<https://www.litres.ru/book/mirzakarim-norbekov/kishechnik-s-golovoy-ne-druzhit-priumnozh-energiu-zhiz-39995597/>



**Парамонов, А.Д. Кишечник с комфортом, желудок без проблем / А. Парамонов. – М. : Э, 2017. - 158, [1] с. : ил., портр. - (Академия доктора Родионова; кн. 10).**

Жалобы на боли в области желудка и кишечника – одни из самых распространённых в мире. Причём в одних случаях требуется срочная госпитализация, а в других – достаточно домашнего лечения. Как узнать, когда «уже стоит волноваться», и чем помочь себе в случае острого приступа боли; какие анализы обязательно сделать, а о каких надо лишь задуматься; нужно ли при гастрите придерживаться специального «стола» или это пережитки прошлого – об этом в книге замечательного врача-гастроэнтеролога Алексея Парамонова.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать по подписке после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/aleksey-paramonov/kishechnik-s-komfortom-zheludok-bez-problem-24157054/>

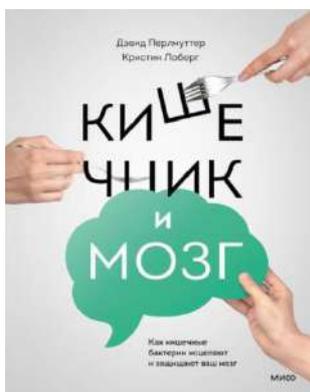


**Передерин, В.М. Кишечник и здоровье : энциклопедия здоровья пищеварительной системы / В.М. Передерин. – М. : Э, 2017. - 283, [1] с. - (Врачебный гид).**

ЖКТ беспокоит сейчас практически всех, но именно на здоровье кишечника необходимо обратить особое внимание, ведь от него зависят иммунитет, работа сердца и мозга, общее самочувствие, желание двигаться, заниматься спортом или путешествовать.

Автор, гастроэнтеролог с 45-летним стажем, на примере своих пациентов объясняет основы работы пищеварительной системы, рассказывает обо всех возможных заболеваниях нашего могучего органа, даёт советы и рекомендации, которые помогут вам справиться, если проблемы вас уже настигли, и не допустить их в будущем.

Книгу можно получить для чтения в Центре чтения Дворца книги.



**Перлмуттер, Д. Кишечник и мозг : как кишечные бактерии исцеляют и защищают ваш мозг : практические рекомендации / Д. Перлмуттер, К. Лоберг ; пер. с англ. Ю. Константиновой. - 6-е изд. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2022. - 335 с. : ил. - (Советы Перлмуттера).**

Согласно результатам последних исследований, которые проводились в наиболее авторитетных научных заведениях по всему миру, здоровье головного мозга и развитие различных его заболеваний в очень сильной степени зависит от того, что происходит в кишечнике человека. Вы не ослышались: состояние вашего кишечника определяет риск возникновения у вас самых разных неврологических расстройств. Пищеварительная система самым непосредственным образом связана с тем, что происходит в головном мозге. И, вероятно, самый важный аспект, от которого зависит общее хорошее самочувствие и психическое здоровье человека, – это состояние микрофлоры кишечника. Это так называемая внутренняя экология организма, включающая различные микроорганизмы, населяющие кишечник, особенно бактерии.

Практические рекомендации, приведённые в этой книге, помогут изменить внутреннюю экологию вашего организма для увеличения числа «правильных» микроорганизмов, поддерживающих работоспособность головного мозга.

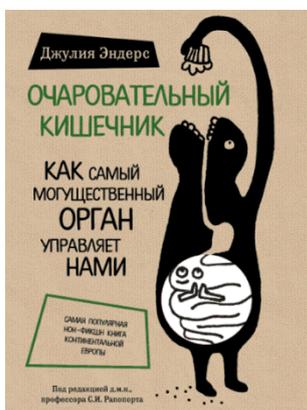
Книгу можно читать здесь: <http://library.uzdjtsu.uz/files/pdf/%D0%9A%D0%B8%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%B8%20%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3.pdf>



**Шульте, А. Кишечник : как с ним подружиться, чтобы он правильно функционировал : как у тебя дела? / А. Шульте ; пер. с нем. Л.М. Каджелашвили. – М. : Бомбора : Эксмо, 2022. - 220, [1] с. : ил.**

Наш кишечник по своей важности сравним с мозгом. В нём протекает множество процессов, скрытых от наших глаз и неподвластных нашему сознанию. Однако когда в его работе происходит сбой, мы сразу же об этом узнаем: боль, тошнота, отрыжка и другие неприятные симптомы не заставляют себя долго ждать. Закономерно встаёт вопрос: можно ли осознанно повлиять на работу одного из самых важных и самых уязвимых наших органов? Доктор Адриан Шульте наглядно объясняет, кто спрятал нам бабочек в живот, почему у нас плохое настроение, когда с кишечником не всё в порядке, и как начать с ним действовать сообща.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://libking.ru/books/sci-/sci-medicine/1080287-adrian-shulte-kishechnik-kak-u-tebya-dela.html>



**Эндерс, Д. Очаровательный кишечник : как самый могущественный орган управляет нами / Д. Эндерс ; [пер. с нем. А.А. Перевошиковой, А.В. Политиковой]. – М. : Бомбора : Эксмо, 2022. - 413 с. : ил. - (Бомборий. Новый элемент знаний).**

Многие стесняются говорить о кишечнике вслух. Может быть, именно поэтому мы так мало знаем о самом могущественном органе, который управляет нашим организмом? Кого-то, возможно, шокирует столь откровенное обращение исследователя к «запретным» темам; кому-то, может быть, покажутся слишком экстремальными опыты на мышах и на пациентах-добровольцах, описанные в книге. Кто-то усомнится во всемогуществе крошечных организмов, контролирующих нашу жизнь. А кому-то предположение, что у кишечника есть свои собственные «мозг» и «нервная система», вообще покажется абсурдным и антинаучным. Но вспомним, что новое и неизвестное всегда пугает человека, а эта книга – ещё один шаг вперёд на пути к открытию тайн и загадок нашего тела.

Книгу можно читать здесь: [https://4italka.su/nauka\\_obrazovanie/biologiya\\_biofizika\\_biohimiya/434333/fulltext.htm](https://4italka.su/nauka_obrazovanie/biologiya_biofizika_biohimiya/434333/fulltext.htm)



**Юнгер, А. Программа «Здоровый кишечник» : как здоровье организма зависит от пищеварения : избавление от хронических недугов, бодорость каждый день, вкусный и полезный план питания / А. Юнгер ; [пер. с англ. И. Черногоя]. – М. : Эксмо, 2015. - 239 с.**

Вы когда-нибудь слышали о том, что одно из проявлений сердечного приступа - это расстройство пищеварения? А что боли в спине - частый предвестник проблем с кишечником? Депрессия, раздражительность, слабость и апатия знакомы всем нам, но лишь единицы знают первопричину появления этих неприятных симптомов. Оказывается, общее состояние здоровья человека тесно связано с одним конкретным участком организма - кишечником. Корни множества хронических заболеваний лежат именно здесь. Практически все болезни, которые сегодня обнаруживаются в эпидемических масштабах - рак, астма, сердечно-сосудистые заболевания, аутоиммунные болезни, диабет и артрит, - начинаются в повреждённом и раздражённом желудочно-кишечном тракте.

Книгу можно читать здесь: [https://4italka.su/nauka\\_obrazovanie/zarubejnaya\\_ obrazovatel'naya\\_literatura\\_zarubejnaya\\_prikladnaya\\_nauchno-populyarnaya\\_literatura/413931/fulltext.htm](https://4italka.su/nauka_obrazovanie/zarubejnaya_ obrazovatel'naya_literatura_zarubejnaya_prikladnaya_nauchno-populyarnaya_literatura/413931/fulltext.htm)

<b>Статьи в периодических изданиях</b>	
	<p><b>Абрамова, Т. Как успокоить раздраженный кишечник / Т. Абрамова // Будь здоров!. - 2017. - № 10. - С. 28-32 : 1 фот.</b></p> <p>В статье рассматривается такое заболевание кишечника, как спастический колит, или синдром раздражённого кишечника, - это воспаление слизистой оболочки толстого кишечника.</p> <p>Журнал можно прочитать <u>в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Агушина, Т. Что такое дисбактериоз? / Т. Агушина // Будь здоров!. - 2017. - № 9. - С. 14-17 : 2 фот.</b></p> <p>В статье рассказывается о том, что происходит в кишечнике при дисбактериозе, перечислены причины дисбактериоза. Даны рекомендации как вернуть равновесие в кишечнике.</p> <p>Журнал можно прочитать <u>в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Георгиади, М. Как бактерии нами манипулируют / М. Георгиади // Знание-сила. - 2016. - № 7. - С. 80-83.</b></p> <p>В последние годы учёные убедились, что микрофлора кишечника человека влияет не только на работу его пищеварительной системы. Кишечные бактерии воздействуют даже на головной мозг! В этой рубрике представлены фрагменты интервью ирландского исследователя Джона Крайана и американского нейролога и гастроэнтеролога Эмерана Майера, опубликованные на страницах австрийской газеты «Der Standard» и на сайте немецкого журнала «Spiegel».</p>
	<p><b>Зимина, Т. Микробы, продлевающие жизнь / Т. Зимина // Наука и жизнь. - 2019. - № 7. - С. 25-26 : фот.</b></p> <p>Уже считается установленным факт, что то или иное уникальное микробное сообщество в кишечнике человека, в числе прочих факторов, определяет склонность к ожирению или, напротив, к худобе. К подобному выводу пришли, например, сотрудники отдела геномики и микробиомики Тартуского университета в результате экспериментов на мышах.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно ознакомиться здесь: <a href="https://www.nkj.ru/archive/articles/36493/">https://www.nkj.ru/archive/articles/36493/</a></p> <p>Журнал можно прочитать <u>в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Кишечный центр управления // Здоровье. - 2017. - № 12 (742). - С. 58 : фот.</b></p> <p>Исследование «микробиом человека» показало, что красота и здоровье зависят от совокупности популяций микробов, обитающих в органах и системах организма.</p> <p>Журнал можно прочитать <u>в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Коньшев, В. Тайны кишечной микробиоты / В. Коньшев // Физкультура и спорт. - 2016. - № 9. - С. 10-11 : ил. ; № 10. - С. 22-23 : ил.</b></p> <p>О большом разнообразии кисломолочных продуктов, употребление которых оказывает благотворное влияние на микробиоту кишечника.</p>

	<p><b>Максимова, И. Чистка кишечника по полной программе / И. Максимова // Будь здоров!. - 2017. - № 2. - С. 44-49 : 1 фот.</b></p> <p>Не секрет, что здоровый кишечник – залог хорошего самочувствия. В современной медицине появляются всё новые методы очищения кишечника. Беседа с терапевтом Ириной Максимовой об эффективном способе очищения кишечника - гидроколонотерапии.</p>
	<p><b>Разумова, И. Кому он нужен, этот геморрой! / И. Разумова // Будь здоров!. - 2016. - № 7. - С. 44-50 : 1 фот.</b></p> <p>По данным Минздрава, каждый десятый человек на планете страдает этим малоприятным заболеванием - не только пожилые люди, но и представители самого активного возраста. Каковы причины геморроя? Как распознать начало заболевания, когда борьба с ним наиболее эффективна? Какие методы самопомощи применять, чтобы избежать необходимости оперативного лечения? На эти вопросы отвечает терапевт Ирина Разумова.</p>
	<p><b>Сахарчук, Т. Безвредны ли слабительные? / Т. Сахарчук // Будь здоров!. - 2015. - № 4. - С. 14-17 : 1 фот.</b></p> <p>Слабительные свободно продаются в аптеках и многими считаются совершенно безвредными. Это одна из наиболее часто употребляемых групп препаратов, их регулярно покупают пожилые люди и желающие похудеть. Бесконтрольный приём слабительных средств приводит к хроническим колитам и повышает риск развития опухолей.</p>
	<p><b>Смирнов, В. Советы проктолога / В. Смирнов // Будь здоров!. - 2014. - № 9. - С. 25-29 : 2 фот., 1 рис.</b></p> <p>Эта статья посвящена часто встречающейся проблеме – запорам и связанным с ними нарушениям деятельности желудочно-кишечного тракта. Как их предупредить и что делать, если они появились? На эти вопросы отвечает Владимир Фёдорович Смирнов, врач с сорокалетним опытом, автор популярных изданий о заболеваниях кишечника.</p> <p>Журнал можно прочитать <u>в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Сундукова, Е. Диарея, стоп! / Е. Сундукова // Будь здоров!. - 2015. - № 10. - С. 13-17 : 1 рис.</b></p> <p>Желудок просвещённого человека имеет лучшие качества доброго сердца - чувствительность и благодарность, утверждал Александр Пушкин. Второе, как правило, достаётся гурманам, а вот с первым свойством знаком, пожалуй, каждый, кто хоть раз в жизни был готов поселиться в туалетной комнате.</p> <p>Статья рассказывает о причинах возникновения диареи, медикаментозных и народных способах лечения заболевания.</p> <p>Журнал можно прочитать <u>в читальном зале Дворца книги.</u></p>
	<p><b>Уоллис, К. Кишечник как поле битвы / К. Уоллис // В мире науки. - 2014. - № 9. - С. 108-110 : 1 ил.</b></p> <p>Зная состав кишечной микрофлоры, можно попытаться предсказать, грозит ли вам ожирение. 35% взрослых американцев, которые ведут ежедневную борьбу с ожирением, видят причину своего состояния одинаково: неправильное питание, малоподвижный образ жизни и отчасти наследственность. В последние годы, однако, обнаружилось, что на этом поле действует множество других игроков: мириады микроорганизмов, заселяющих кишечник.</p> <p>Статья рассказывает о роли кишечной микрофлоры в развитии ожирения, новых подходах к предотвращению и лечению болезни.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <a href="http://elib.fesmu.ru/elib/Article.aspx?id=302388">http://elib.fesmu.ru/elib/Article.aspx?id=302388</a></p>

<b>Интернет-ресурсы</b>	
	<p>Статья Е.А. Завгородней «<b>Микробиом кишечника: как восстановить баланс?</b>» на сайте Имодиум <a href="https://www.imodium.ru/polezno-znat/mikrobiom-kishechnika">https://www.imodium.ru/polezno-znat/mikrobiom-kishechnika</a></p> <p>Мир бактерий, вирусов, грибов и простейших, обитающих внутри и/или на коже человека, называют микробиотой, а совокупность их генов - микробиомом. Оба названия пришли на смену привычному многим термину «микробиота». Он считается устаревшим, поскольку «флора» относится к миру растений, а не микробов. Основатель учения о микробиоте и лауреат Нобелевской премии И.И. Мечников писал: «Многочисленные ассоциации микробов, населяющих кишечник человека, в значительной мере определяют его духовное и физическое здоровье». Спустя десятилетия его мысль была доказана. О том, что такое здоровый микробиом кишечника и как улучшить его состав - в этой статье.</p>
	<p>Статья И. Репиной «<b>Как правильно питаться, чтобы кишечник был здоров?</b>» на сайте 103.BY <a href="https://mag.103.by/novosti-kompanii/53743-kak-pravilno-pitatysya-chtoby-kishechnik-byi-zdorov/">https://mag.103.by/novosti-kompanii/53743-kak-pravilno-pitatysya-chtoby-kishechnik-byi-zdorov/</a></p> <p>Чтобы чувствовать себя лучше, вводите в рацион больше ферментированных продуктов и пищевых волокон. Что конкретно?</p>
	<p>Статья «<b>Почему важно заботиться о своем кишечнике: 4 причины</b>» на сайте «Эбботт Лэбораториз» <a href="https://duspatalin.ru/poleznaya-informatsiya/pochemu-vazhno-zabotitsya-o-svoem-kishechnike-5-prichin/">https://duspatalin.ru/poleznaya-informatsiya/pochemu-vazhno-zabotitsya-o-svoem-kishechnike-5-prichin/</a></p> <p>Все мы знаем, что за хорошее настроение и положительные эмоции отвечают два основных гормона - серотонин и дофамин. Сюрприз для многих в том, что вырабатываются они по большей части в кишечнике. Учёные называют это явление кишечно-мозговой осью. Для специалистов уже совершенно очевидно, что вырабатываемые в кишечнике нейромедиаторы через нервные окончания подают определённые сигналы в мозг - и наоборот: от процессов в мозге зависит функционирование кишечника. Именно поэтому некачественное питание может приводить к стрессам, а при возникновении воспалений и инфекций в кишечнике мозг зачастую отвечает чувством тревоги и беспокойства.</p>
	<p>Статья «<b>Как сохранить желудок и кишечник здоровыми?</b>» на сайте Компании «Силванолс» <a href="https://silvanols.by/stati/kak-sokhranit-zheludok-i-kishechnik-zdorovymi/">https://silvanols.by/stati/kak-sokhranit-zheludok-i-kishechnik-zdorovymi/</a></p> <p>Если вы хотя бы минимально заботитесь о своём здоровье, то время от времени задаётесь этим вопросом. Ведь желудок - один из важнейших органов человека. Малейшие сбои в его работе приведут к самым неожиданным последствиям. Мировая статистика неутешительна: у 30% населения есть те или иные проблемы с желудком и пищеварением.</p> <p>Как же помочь желудку и кишечнику работать правильно? Важно избавиться от стереотипов о диетах и правильном питании. Нельзя недоедать или переедать, отказывать себе в полезных продуктах и витаминах. Только сбалансированный рацион гарантирует хорошее пищеварение и отличное настроение.</p>
	<p>Статья И.Г. Пахомовой «<b>5 советов как сделать стул регулярным и прожить дольше</b>» на сайте Клиники ЭКСПЕРТ <a href="https://expert-clinica.ru/blog/kak-sdelat-stul-regulyarnym">https://expert-clinica.ru/blog/kak-sdelat-stul-regulyarnym</a></p> <p>Хотя бы раз в жизни запор был у каждого, а от 30 до 50% населения страдает от постоянных запоров. В статье рассказывается о регулярности стула, какой он в норме, как улучшить ситуацию, к кому обращаться и какие обследования пройти, если запор не проходит.</p>

	<p>Статья О.Г. Серченко «<b>Пробиотики и пребиотики: роль в поддержании здоровой микрофлоры кишечника</b>» на сайте Ютека <a href="https://uteka.ru/articles/lekarstvennye-preparaty/probiotiki-i-prebiotiki/">https://uteka.ru/articles/lekarstvennye-preparaty/probiotiki-i-prebiotiki/</a></p> <p>Кишечная микрофлора - комплекс условно-патогенных и непатогенных микроорганизмов, которые участвуют в процессе пищеварения и формируют здоровый иммунитет. В норме микробиота человека составляет порядка 400-450 различных бактерий. Важнейшая функция заключается в синтезе важных витаминов. Пробиотики и пребиотики помогают поддержать микрофлору кишечника, дополнить ежедневный рацион. Зачем нужна дополнительная поддержка организма, какие препараты наиболее эффективны и чем они отличаются – на эти и другие вопросы отвечают ведущие нутрициологи страны.</p>
	<p>Статья «<b>Питание и питьевой режим для нормализации работы ЖКТ</b>» на сайте Яндекс. Здоровье <a href="https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=6114">https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=6114</a></p> <p>Многие люди жалуются на плохое самочувствие после приёма сытной пищи, которое обычно сопровождается тошнотой, тяжестью в животе, метеоризмом, запорами и другими малоприятными симптомами. Все они являются либо признаками заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), либо результатом еды «на бегу» и в целом неправильного образа жизни. Болезням ЖКТ свойственно отражаться и на внешности человека, проявляясь неровным, часто землистым оттенком лица и не всегда приятным запахом изо рта. Чтобы наладить работу пищеварительного тракта и добиться ремиссии заболеваний в этой сфере, следует, в первую очередь, позаботиться о сбалансированном питании и правильном питьевом режиме.</p>
	<p>Статья Н.Н. Гордиенко «<b>Микробиота - отдельный орган человека: функции, влияние, поддержка</b>» на сайте Медицинского центра «Здоровье нации» <a href="https://zn48.ru/articles/mikrobiota-otdelnyy-organ-cheloveka-funksii-vliyanie-podderzhka/">https://zn48.ru/articles/mikrobiota-otdelnyy-organ-cheloveka-funksii-vliyanie-podderzhka/</a></p> <p>Что такое микробиота человека, какие функции она выполняет, что негативно влияет на неё и к каким последствиям приводит нарушение микробиома, рассказывается в данной статье.</p>
	<p>Статья «<b>Лучшие продукты для здоровья кишечника</b>» на сайте Биовестин <a href="https://biovestin.ru/blog/luchshie-produkty-dlya-zdorovya-kishechnika/">https://biovestin.ru/blog/luchshie-produkty-dlya-zdorovya-kishechnika/</a></p> <p>Здоровый кишечник - основа здоровья организма. От состояния кишечника зависит здоровье других органов, в том числе органов дыхательной системы. Дело в том, что в нашем организме всё взаимосвязано: желудочно-кишечный тракт и дыхательные пути являются частью общей иммунной системы слизистых оболочек и составляют ось «кишечник - лёгкие». Поэтому то, что полезно для кишечника, полезно и для всего организма.</p>
	<p>Статья «<b>Диета при заболевании кишечника</b>» на сайте Медицинского центра Елены Малышевой <a href="https://clinicamalyshevoy.ru/diseases/dieta-pri-zabolevanii-kishechnika/">https://clinicamalyshevoy.ru/diseases/dieta-pri-zabolevanii-kishechnika/</a></p> <p>Учитывая центральную роль пищеварительного тракта в процессах переваривания и усваивания пищи, неудивителен тот факт, что съеденные нами пищевые продукты входят в важные и сложные взаимодействия с пищеварительным трактом и его содержимым. На природу этих взаимодействий влияют не только состав диеты и целостность пищеварительного тракта, но и психологические и культурные факторы. Изменения в диете могут приводить к развитию дефицита некоторых важных питательных компонентов. Поэтому не вредящую здоровью диету может назначить только доктор.</p>