

Кишечник

НАШ КИШЕЧНИК , ЗА ЧТО ЕГО НИ ДО ОЦЕНИВАЮТ.

СЛАПОВСКОГО ФЁДОРА

Мы не до оцениваем кишечник

На самом деле кишечник главный орган пищеварения, а не желудок потому что он только расщепляет пищу (не до конца) с помощью сокращений и желудочного сока, но не забирают полезные вещества в кровотоки это делает тонкая кишка и расщепляет до конца, на молекулы и полезные засасывают в кровотоки. А делают это ворсинки

(кстати на одном миллиметре кишечника 30 ворсинок)

Интересные факты

1. Кишечник влияет на память.
2. Он усваивает жизненно необходимые витамины и микроэлементы.
3. Он формулирует приступы страха и депрессии.
4. Он отвечает за эмоции и настроение.
5. Составляет 80% иммунитета.
6. Имеет больше нервных клеток , чем спиной мозг.
7. В кишечнике насчитывается около 100 миллиардов бактерий весом около 2-х килограммов.
8. Бактерии кишечника: формулируют «атаки» голода , проникают через оболочку сосудов , провоцируют психические заболевания , притупляют чувство страха и инстинкт само сохранения.

Как кишечник влияет на нашу психику

Есть данные по поводу того что если мы например не будем есть у нас измен меняется настроение и это не из-за погоды или чего-то ещё а именно из-за голода . У некоторых людей начинается депрессия из-за голода, всё из-за сильной связи кишечника с мозгом .

Есть ещё один пример если вы напуганы то вам захочется в туалет есть теория что этот рефлекс заделан для того чтобы легче было бежать от врага.

Мы неправильно сидим на унитазе

Изначально в древние мы испражнялись на корточках а поза сидя на унитазе мешает кишечнику испражниться (а иногда данная поза приводит к запору),но не обязательно всё время сидеть на корточках можно сделать по другому сидя наклонить корпус вперёд а под ноги подложить подставку и готово.

Наш рот как начало пищевой системы

А вы знали что в ваших слюнях содержится вещество антисептик который убивает ротовые микробы (а раньше даже заживлял раны). И есть орган ответственный за выработку слюны главная слюнная железа . Ночью слюна не вырабатывается из-за этого ночью зарождается микробы. Поэтому утром после сна надо почистить зубы.

ИСТОЧНИК

Книга- «очаровательный кишечник»

Джулия Эндэрс .