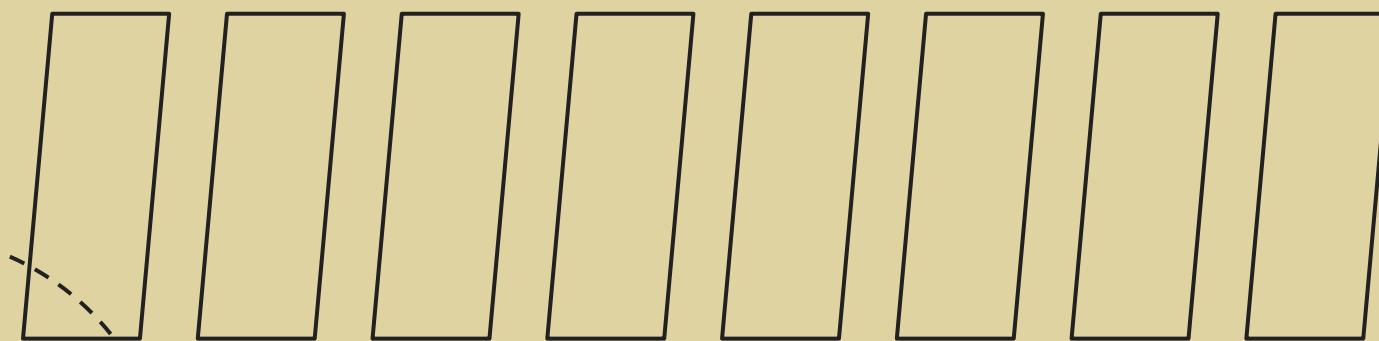


Органы очистки организма: кто помогает телу быть чистым внутри

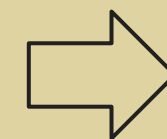
Внутри тела работают свои умные «уборщики» —
без выходных и перерывов.



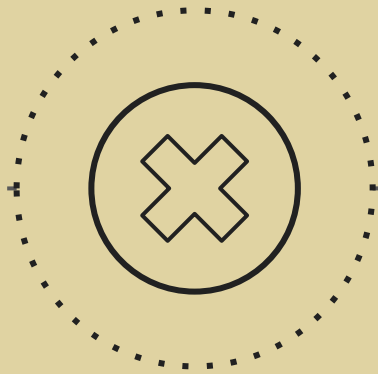
Почему телу нужна внутренняя уборка



Каждый день клетки оставляют после себя отходы. Их нужно вовремя выводить, чтобы тело работало легко, а не ворчало от усталости и слабости. Органы очистки трудятся даже во сне — настоящие трудяги!

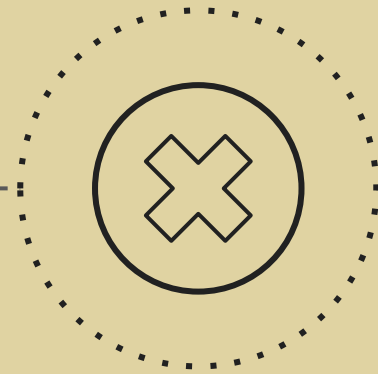


Почки — фильтры организма



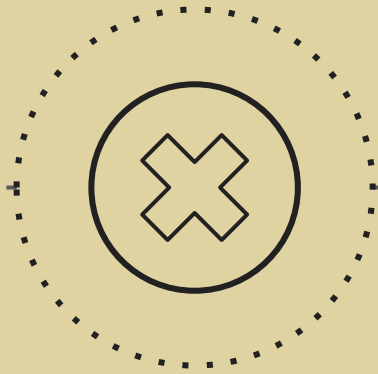
Очищают кровь

Почки пропускают кровь через свои фильтры и убирают лишнюю воду, соли и ненужные вещества. Так организм не засоряется и может работать спокойно и точно.



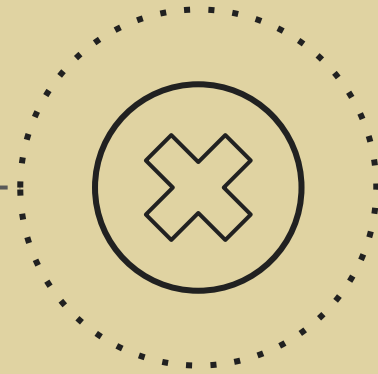
Сохраняют нужное

Полезные вещества почки возвращают обратно в кровь. Они не выбрасывают всё подряд, а бережно отделяют лишнее от нужного, как аккуратный сортировщик.



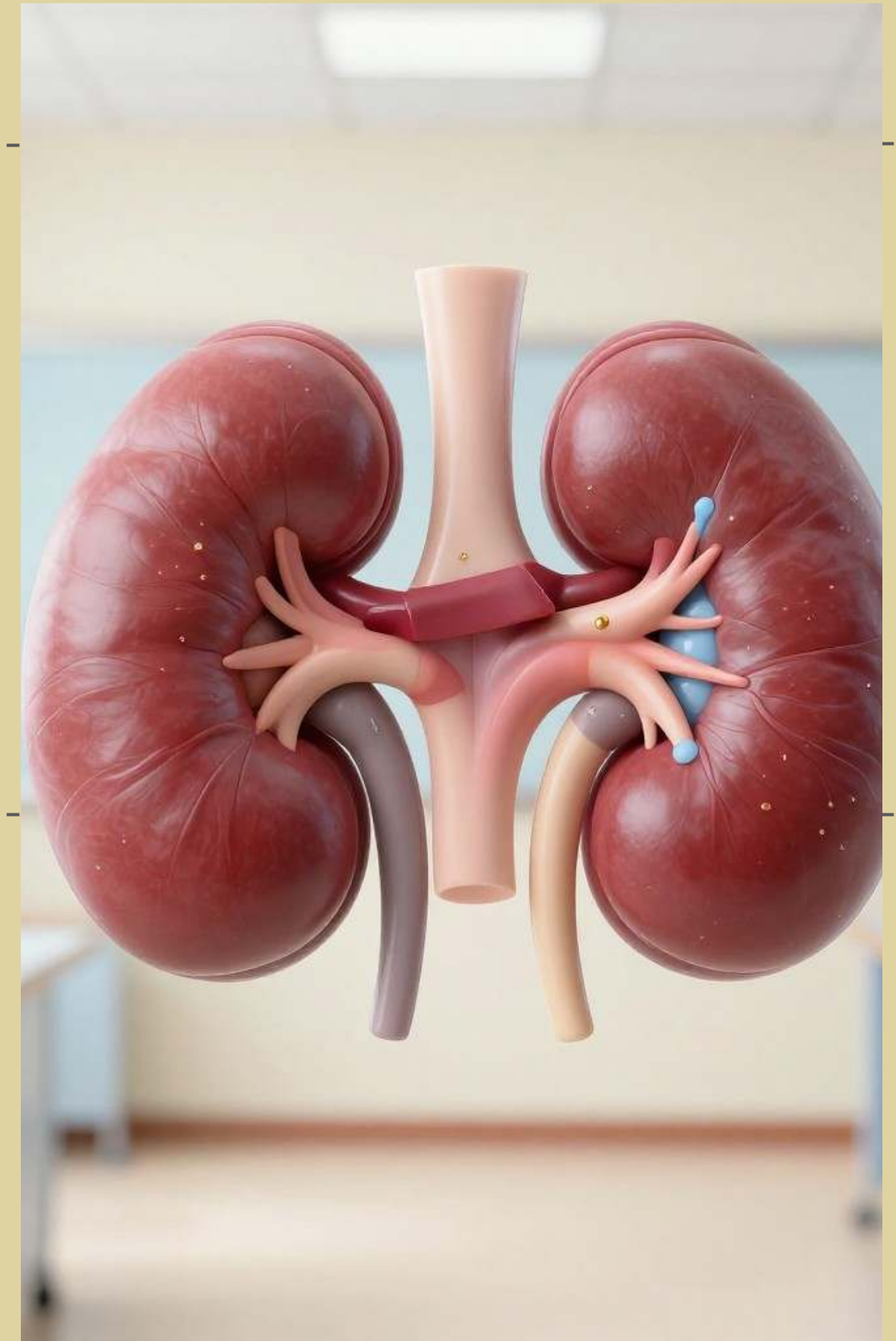
Образуют мочу

После очистки ненужное превращается в мочу и выводится из тела. За день почки перерабатывают очень много жидкости, а наружу выходит примерно 1,5 литра.



Берегут баланс

Почки помогают удерживать правильное количество воды и солей. Благодаря этому тело не пересыхает и не теряет важные вещества, которые нужны для здоровья.



Как работают почки

01

Фильтрация крови

Сначала кровь поступает в почки, где множество маленьких фильтров отделяют лишнее. Это похоже на очень точное сито, которое ловит только ненужные частицы.

02

Возврат полезного

Затем полезные вещества и нужная вода возвращаются в кровь. Так организм сохраняет то, что ему ещё пригодится, и не тратит силы зря.

03

Помощь от привычек

Почки лучше работают, когда человек пьёт достаточно воды и не терпит долго, если хочет в туалет. Тогда им легче выполнять свою важную работу.

Печень — большой помощник по очистке

Очищает кровь

Печень помогает убирать из крови вредные вещества и делает их менее опасными. После этого организму проще отправить их дальше на выведение.

Помогает переваривать

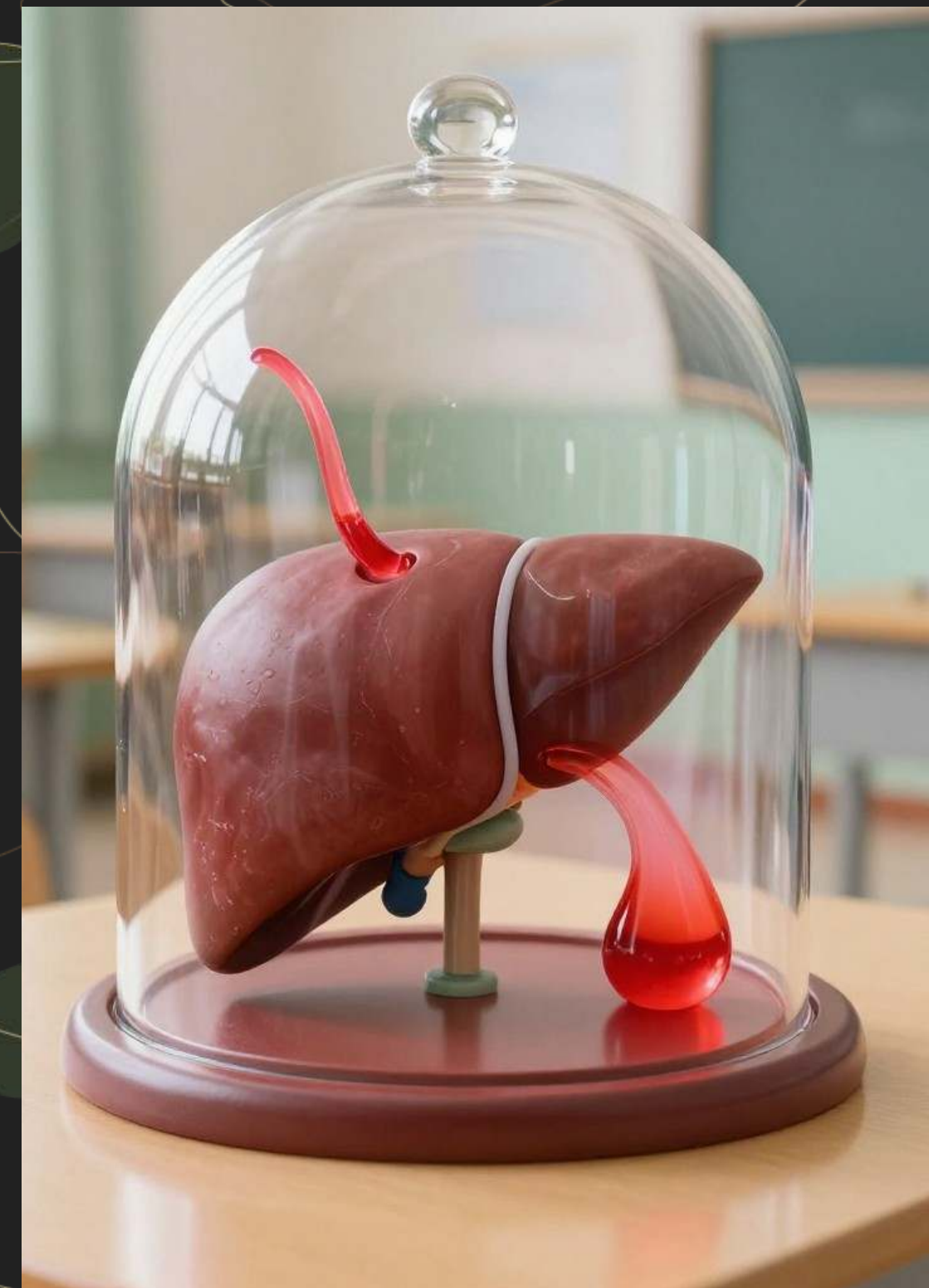
Она вырабатывает желчь, которая нужна для переваривания пищи, особенно жирной. Без неё желудку и кишечнику пришлось бы трудиться намного тяжелее.

Хранит запасы

В печени запасаются полезные вещества, которые могут пригодиться организму позже. Это похоже на маленький склад, где всё лежит на своих местах.

Поддерживает силы

Когда печень работает хорошо, телу легче быть бодрым и сильным. Она помогает организму справляться с нагрузками после еды и после движения.



Что делает печень каждый день

01

Делает вещества безопаснее

Печень превращает опасные вещества в более безопасные, чтобы их можно было спокойно вывести из организма. Она работает тихо, но очень старательно.

03

Подключается при нагрузке

После физической активности печень тоже трудится, потому что телу нужно быстрее восстановиться. Она помогает сохранять силы и не давать организму «сдуваться».

02

Помогает после еды

После еды печень особенно занята: она помогает перерабатывать пищу и справляться с веществами, которые поступили вместе с ней. Настоящая помощница на кухне тела!

04

Не любит перегрузку

Если вредных веществ слишком много, печени становится тяжелее работать. Тогда телу сложнее оставаться бодрым, поэтому ей очень важны забота и отдых.

Лёгкие выводят углекислый газ



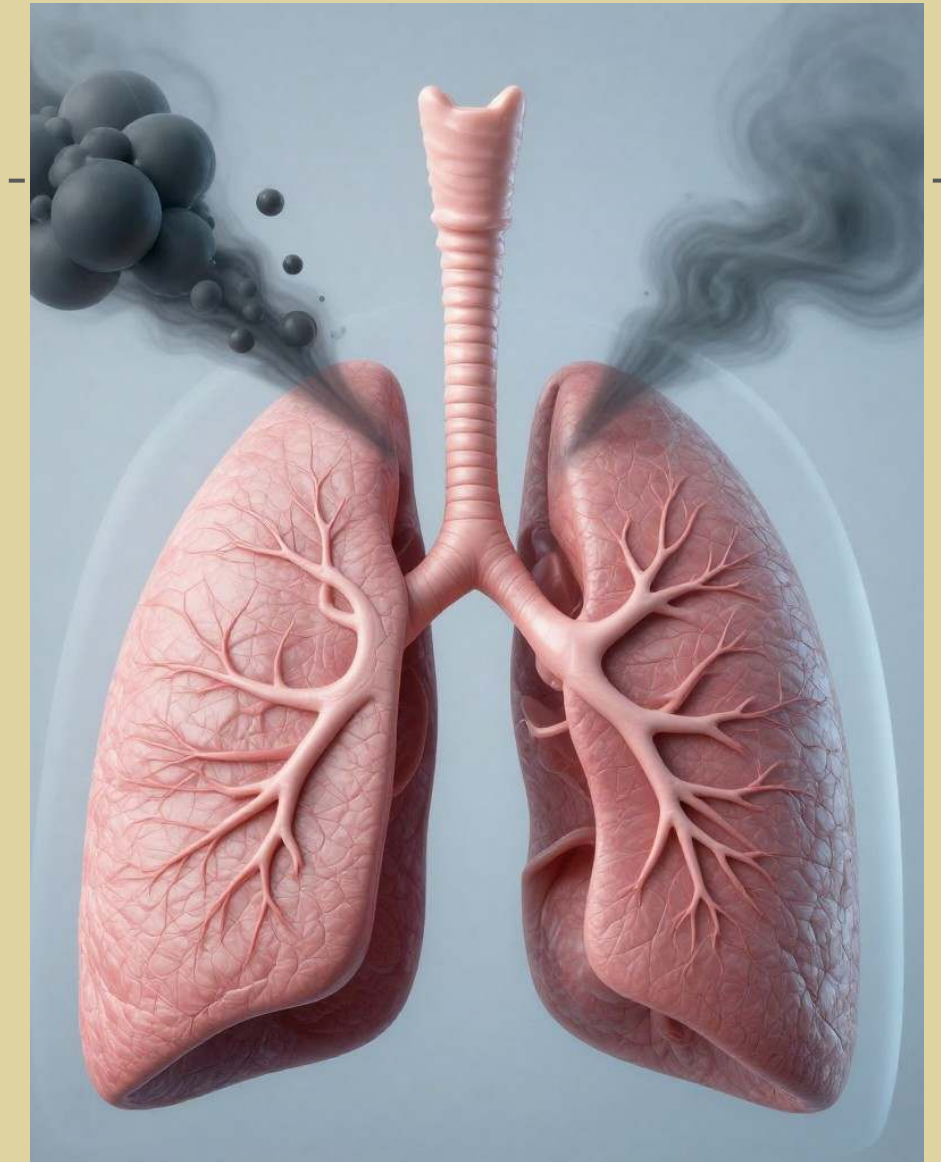
Выдох помогает
Лёгкие выводят из тела углекислый газ — газ, который остаётся после работы клеток. При выдохе он покидает организм, как незваный гость.



Движение полезно
Когда человек двигается, дыхание становится глубже, а лёгкие работают активнее. Им нравится, когда тело не ленится, а двигается, играет и бегает.



Свежий воздух важен
Чистый воздух помогает лёгким работать легче. Тогда им проще обменивать воздух в теле и выводить ненужное при каждом спокойном выдохе.



Дыхание и чистый воздух



Свежий воздух

Лёгким легче работать, когда вокруг чистый воздух. На прогулке дышать приятнее, чем в душной комнате или рядом с дымом.



Проветривание комнаты

Если открыть окно, воздух в комнате обновляется. Тогда дышать становится легче, а лёгкие не устают так быстро.



Подвижные игры

Бег, прыжки и игры на улице заставляют дыхание работать активнее. Это хорошая тренировка для лёгких и всего тела.



Дыхание носом

Когда человек дышит носом, воздух успевает немного согреться и очиститься. Нос словно маленький добрый фильтр на входе.

Кожа — защитник и помощник

Защищает тело

Кожа закрывает тело от микробов и помогает удерживать его в безопасности. Она работает как крепкий, но очень мягкий щит.

Выводит с потом

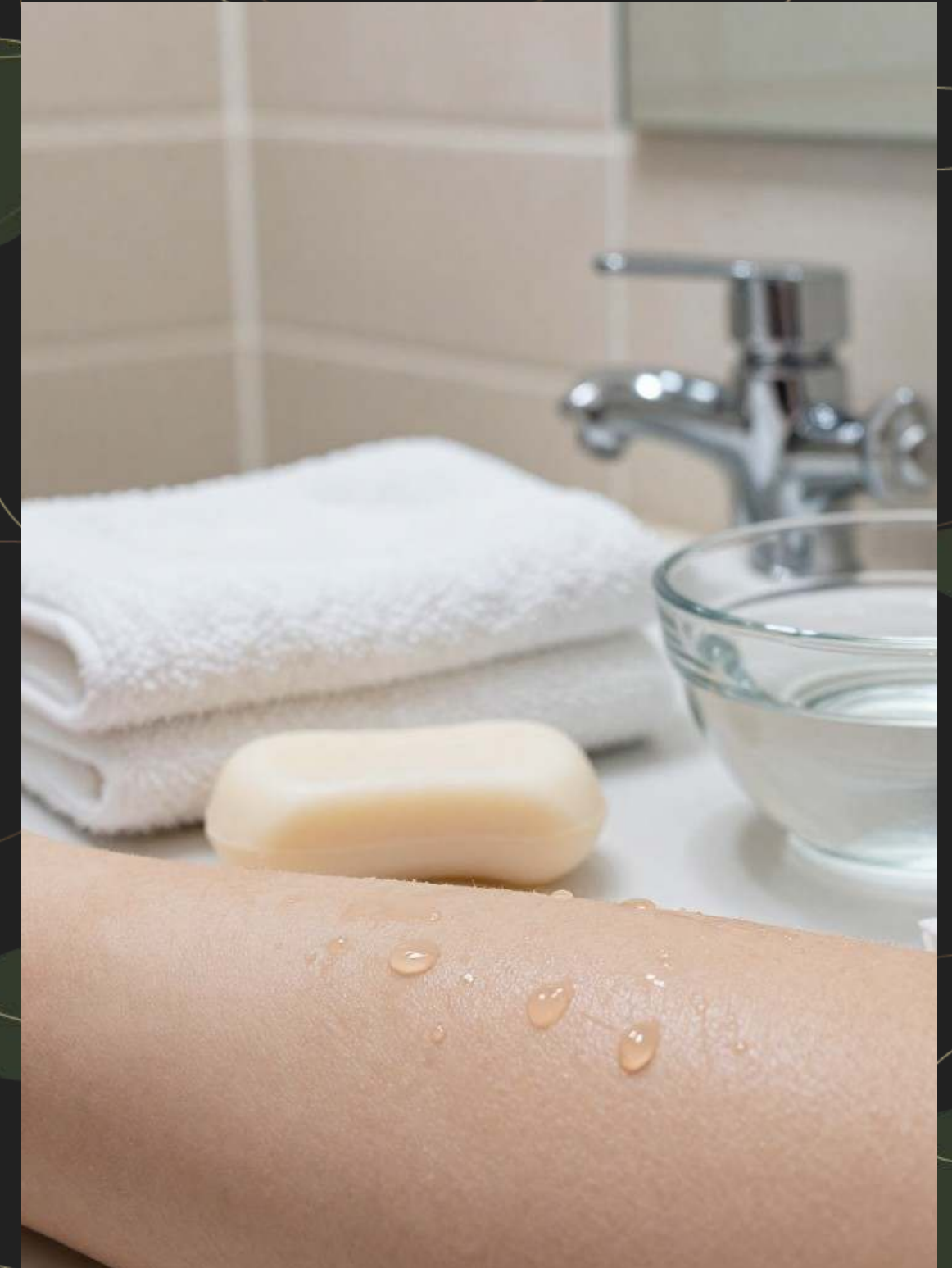
С потом кожа выводит немного воды и соли. Это маленькая часть общей работы, но она тоже нужна организму.

Помогает не перегреться

Когда жарко или человек много двигается, пот помогает охлаждать тело. Так кожа не даёт нам превратиться в «горячий чайник».

Любит уход

Коже нужны чистота, вода и аккуратное обращение. Тогда она лучше выполняет свою защитную работу и остаётся здоровой.



Почему пот не просто вода

01

Состав пота

Пот почти весь состоит из воды, но в нём есть и соль. Поэтому после игры на коже могут оставаться солёные капельки.

02

Охлаждение тела

Главная задача пота — помогать телу не перегреваться. Когда капельки испаряются, кожа становится прохладнее, и нам легче переносить жару.

03

Небольшая, но важная работа

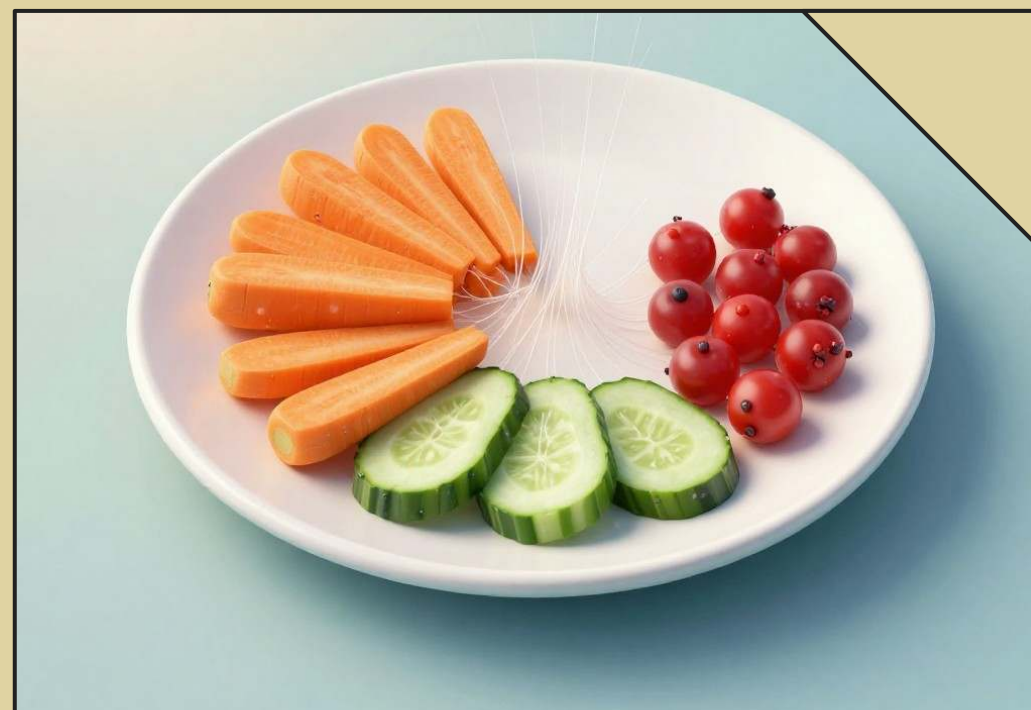
Пот не очищает организм полностью, зато делает очень нужное дело. Он помогает телу сохранять комфорт, особенно во время бега, игр и тёплой погоды.

Кишечник убирает то, что не пригодилось



Путь обеда дальше

После еды кишечник не просто двигает пищу вперёд, а внимательно отделяет полезное от ненужного. То, что организм уже взял для работы, идёт в дело, а остатки отправляются дальше. Так внутри тела не задерживается лишнее.



Тарелка помощников

Если рядом на тарелке лежат овощи и фрукты, кишечнику работать легче. В них есть клетчатка, которая помогает остаткам пищи двигаться спокойно и без задержек. Получается дружная команда: еда помогает самой себе уйти правильно.



Аккуратный путь наружу

Кишечник доводит свою работу до конца и выводит то, что уже не нужно организму. Это важная часть внутренней чистоты, хоть и не самая разговорчивая. Можно сказать, он трудится тихо, но очень старательно.

Как помочь кишечнику



Пей воду

Вода помогает содержимому кишечника двигаться мягко и спокойно. Если пить достаточно, организму легче выполнять свою работу без лишнего напряжения и спешки.



Ешь клетчатку

Овощи и фрукты содержат клетчатку, которая помогает кишечнику работать ровно. Такая пища словно подталкивает его к аккуратному и регулярному движению.



Больше двигайся

Когда ребёнок бегает, играет и гуляет, кишечник тоже оживляется. Движение помогает организму не лениться и поддерживает привычный ритм работы.



Соблюдай режим

Если есть примерно в одно и то же время, кишечнику проще привыкнуть к порядку. Он любит спокойный режим, как аккуратный помощник в доме.

Органы очистки работают вместе

01

Печень подготавливает

Сначала печень делает вредные вещества менее опасными. После этого организму становится проще отправить их дальше по нужному пути, не перегружая внутренние системы.

02

Почки выводят лишнее

Почки фильтруют кровь и помогают убрать ненужные вещества вместе с лишней водой. Так тело сохраняет правильный баланс и не теряет важное.

05

Кишечник завершает путь

Кишечник собирает полезные вещества из еды, а остатки выводит наружу. Так он аккуратно завершает общую работу команды органов очистки.

03

Лёгкие выдыхают газ

Лёгкие удаляют углекислый газ, который появляется после работы клеток. С каждым выдохом организм освобождается от того, что ему больше не нужно.

04

Кожа охлаждает тело

Когда становится жарко, кожа выделяет пот и помогает не перегреться. Это маленькая, но очень полезная работа, особенно во время игр и движения.

Признаки, что органам тяжело



Не хватает воды

Если ребёнок мало пьёт, появляется жажда, а тело быстрее устаёт. Почки в это время работают с большим напряжением и просят помощи.



Тяжёлая еда

Слишком жирная или однообразная пища может вызывать дискомфорт в животе и вялость. Кишечнику и печени тогда приходится трудиться усерднее.



Грязный воздух

Когда воздух загрязнён, лёгким становится труднее делать вдох и выдох. Дышать хочется чаще, а прогулка уже не кажется такой лёгкой.



Сильная усталость

Если организм долго не получает заботы, человек становится сонливым и быстро теряет силы. Это знак, что внутренней команде нужна поддержка.

Вода — лучший помощник почек



Почки любят воду

Когда воды достаточно, почкам легче фильтровать кровь и выводить ненужное. Они работают спокойнее, а организму проще сохранять нужный запас жидкости.



Цвет мочи подсказывает

Если человек пьёт мало, моча может стать более тёмной и густой. Это не просто мелочь, а подсказка, что телу нужна вода.



Пей после активности

После игр, спорта и в жаркий день вода особенно важна. Она помогает почкам справляться со своей работой и поддерживает хорошее самочувствие.



Что вредит органам очистки

01

Много соли

Слишком солёная еда заставляет организм удерживать лишнюю воду. Почки в таком случае работают напряжённее, а телу становится труднее сохранять равновесие.

02

Грязный воздух

Лёгким нужен чистый воздух, чтобы дышать свободно. Пыль, дым и смог мешают дыханию и делают работу лёгких более тяжёлой.

03

Мало движения

Если ребёнок мало бегает и гуляет, работа кишечника может замедляться. Движение помогает телу действовать бодро и без лишней лени.

04

Нельзя терпеть

Если долго не идти в туалет, почкам и мочевому пузырю приходится ждать лишнее время. Органам легче, когда человек слушает сигналы своего тела.

Полезные привычки для чистоты внутри



Стакан воды утром

Утром ребёнок делает несколько глотков воды и помогает почкам проснуться к работе. После прогулки или игры бутылка с водой тоже очень кстати. Это простая привычка, которая поддерживает внутреннюю чистоту почти незаметно.



Яблоко вместо спешки

Когда в перекусе есть яблоко, морковь или груша, кишечнику легче трудиться. Такие продукты помогают телу аккуратно двигать пищу дальше. А ещё они делают перекус вкусным, ярким и совсем не скучным.



Прогулка с мячом

Во дворе ребёнок бежит за мячом, смеётся и дышит свежим воздухом. Лёгкие получают больше движения, а кожа помогает телу не перегреваться. Такое весёлое времяпровождение полезно почти каждому органу внутри.



Маленькие герои внутри нас

Почки - фильтры

Почки внимательно очищают кровь и убирают лишнюю воду. Они похожи на маленькие фильтры, которые работают без отдыха и не пропускают ненужное дальше.

Печень - помощник

Печень делает опасные вещества менее вредными и помогает организму справляться с нагрузкой. Её работа идёт тихо, но без неё внутренний порядок нарушился бы.

Лёгкие - выдыхатели

Лёгкие выводят углекислый газ при каждом выдохе. Они работают особенно хорошо, когда человек двигается, гуляет и дышит свежим воздухом.

Кожа - охладитель

Кожа защищает тело и помогает ему не перегреваться с помощью пота. В жару и во время игр она трудится как настоящий спасатель.

Кишечник - уборщик

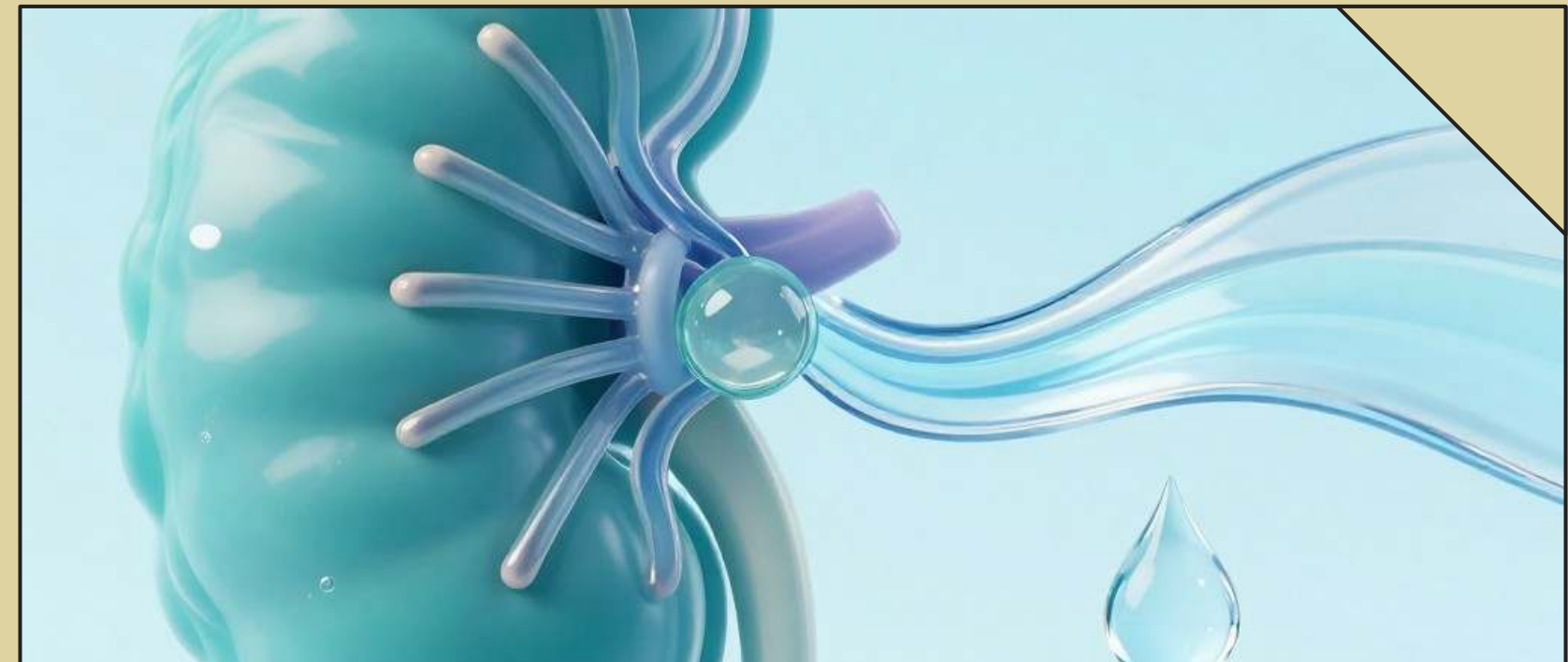
Кишечник забирает полезное из еды, а остатки выводит наружу. Он завершает большую работу внутренней команды и поддерживает порядок в организме.

Интересный факт о почках



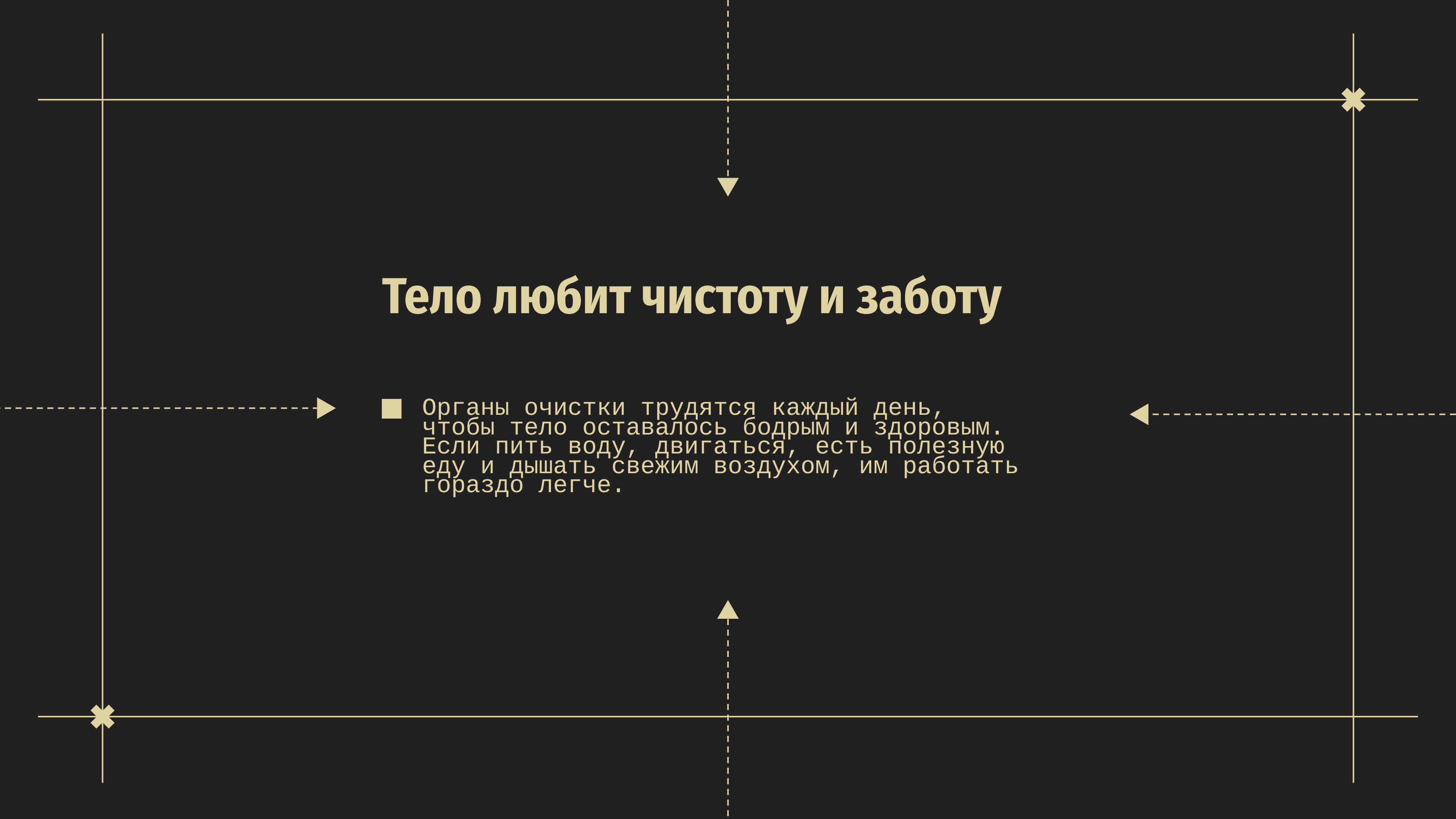
Точный внутренний фильтр

Почки за день пропускают через себя очень много жидкости, но наружу выходит только то, что действительно лишнее. Остальное остаётся в организме и продолжает работать дальше. Настоящая точность, почти как у умного сита.



Капля не теряется зря

Из большого потока жидкости почки выбирают нужное и превращают ненужное в мочу. Поэтому капля воды внутри тела проходит очень внимательный путь. Маленький орган делает большую и очень аккуратную работу.



Тело любит чистоту и заботу

- Органы очистки трудятся каждый день, чтобы тело оставалось бодрым и здоровым. Если пить воду, двигаться, есть полезную еду и дышать свежим воздухом, им работать гораздо легче.