

Новая страница 1

8 ежедневных правил здорового кишечника



Здоровый кишечник обеспечивает полноценную работу всего организма, и от того, насколько хорошо он себя чувствует, зависит настроение, самочувствие, работоспособность и даже иммунитет.

1. Спите не менее 7-8 часов в сутки. Полноценный сон помогает не только регулировать уровень гормонов кишечника (которые контролируют чувство голода и насыщения), но и укрепить иммунитет.

2. Выпейте стакан воды сразу после пробуждения. Так вы запустите работу кишечника. Через 15 минут выпейте чашку зеленого чая, а еще через 10-15 минут сытно позавтракайте.

3. Ешьте больше растительной пищи – овощей, фруктов, орехов и зелени. Употребляйте продукты, которые не подвергались никакой особенной тепловой обработке (например, не оладьи с яблоком, а свежие яблоки).

4. Тщательно пережевывайте пищу. Если времени на обед в обрез, остановите свой выбор на еде, на переваривание которой уйдет меньше времени (йогурт, кефир, фрукты).

5. Не ешьте, если сильно раздражены, очень устали или находитесь в подавленном состоянии. Гормоны стресса не позволяют полноценно переварить пищу.

6. Увеличьте количество клетчатки в своем рационе (попытайтесь съесть не менее 25-40 г клетчатки в день).

7. Не менее одного раза в день употребляйте продукты с пробиотиками (живыми бактериями), которые в большом количестве содержатся в йогуртах и кефире.

8. Ведите активный образ жизни. Любой вид спорта, особенно если в него вовлекаются мышцы живота и спины, усиливает перистальтику кишечника и помогает его регулярно опорожнять.

— [Ссылка на сайт автора](#)



Похожие статьи

[Избавление от прыщей на лице](#)

[Как вылечить трещины на пятках.](#)

[Как не испортить зрение, работая за ПК.](#)

[Как избавиться от насморка.](#)

[Как вылечить бронхит.](#)

[Как удалить пробки из ушей.](#)

[Лечение остеохондроза](#)

[Первая помощь при инфаркте миокарда](#)

[Один из методов лечения ишемической болезни сердца](#)

[Похудение - терпение и воля](#)

[Свежесть без запаха.](#)

{social}