

Как часто мы заботимся о кишечнике? Почему-то этот орган всегда задвигается на задний план. А зря. Ведь от здоровья кишечника напрямую зависит здоровье всего организма, поскольку именно здесь формируется наш иммунитет. Чтобы не допустить проблем со здоровьем, соблюдайте простые правила:

1. Начните утро со стакана теплой воды.
2. Никогда не ешьте при отсутствии аппетита и устраивайте кишечнику дни разгрузки.
3. Правильный режим дня и питания поможет поддержать эффективное функционирование всего ЖКТ. Поэтому тщательно следите за питьевым режимом (не менее 2 литров в день) и ешьте больше клетчатки.
4. Тщательно жуйте. Особенно это касается жирной и тяжелой пищи.
5. Удалите шлаки: возьмите 1 сырую свеклу, 1 морковь, несколько листов белокочанной капусты, немного свежей зелени, несколько капель лимонного сока, 1 ч. ложку оливкового масла и 1 ст. ложку воды. Смешайте и заправьте лимонным соком с оливковым маслом и водой. Готовьте такой салат каждый вечер на протяжении недели.
6. Избегайте запоров.
7. Заселите кишечник полезными бактериями. Для этого ежедневно употребляйте в пищу живые кисломолочные продукты.
8. Больше двигайтесь. Утренняя гимнастика, длительные прогулки на свежем воздухе и массаж помогут разбудить кишечник.
9. Максимум здоровой пищи. Для поддержания здоровья кишечника диетологи советуют употреблять в пищу: квашеную капусту, чайный гриб, кисломолочные продукты, яблочный уксус, костный бульон, свежие овощи особенно морковь, свекла, капуста, тыква, топинамбур, каши из цельного зерна, отруби, а также мед и сухофрукты.
10. Регулярно проходите обследования, направленные на выявление болезней кишечника, в рамках диспансеризации. С 40 до 64 лет раз в два года, с 65 до 75 лет раз в год – анализ кала на скрытую кровь. Для пациентов 45 лет предусмотрена эзофагогастродуоденоскопия. На втором этапе диспансеризации пациенты направляются на колоноскопию и гастроскопию.

Таким образом, следуя нескольким простым, но очень важным правилам, можно позаботиться не только о здоровье кишечника, но и всего организма. Будьте здоровы!