***10 правил для здоровья вашего кишечника:***

***Водный баланс***

1. Употребляйте достаточное количество жидкости – не менее 1,5-2 литров в день (включая суп, чай, воду). Минеральные воды с повышенным содержанием магния оказывают слабительный эффект. Замените черный чай на зеленый или травяной, а кофе исключите из рациона.

***Питание***

1. Измените режим питания! Ешьте понемногу, малыми порциями, 5-6 раз в день, и никогда всухомятку!
2. Включайте в рацион продукты с высоким содержанием клетчатки – она помогает кишечнику работать! Полезны цельные зерна, фрукты в кожуре и сырые овощи, инжир, изюм, чернослив, хлеб из муки грубого помола, гречневая и овсяная крупы.
3. Меньше рафинированных и легко усвояемых продуктов! Исключите из рациона насыщенные мясные и рыбные бульоны, белый хлеб, булочки, манную кашу, картофель, макароны, кисель, шоколад, кизил, гранаты, бруснику, чернику, груши.
4. Лучший завтрак: хлеб из муки грубого помола (или ржаной) с медом, йогурт, некрепкий чай.

***Двигательная активность***

1. Делайте физические упражнения! Работу кишечника стимулирует ходьба быстрым шагом, регулярная гимнастика, плавание в бассейне. Хотя бы 20-30 минут физической активности в день! Возьмите за правило начинать день с самомассажа передней брюшной стенки, желательно до завтрака.

***Привычки***

1. После завтрака ежедневно тренируйте кишечник. Идите в туалет и посидите 10 минут. Вне зависимости от результата, это время не пройдет даром. Со временем вы приучите толстую кишку действовать по назначению.
2. Никогда не сдерживайте стул, при появлении позывов сразу же идите в туалет. Так же избегайте длительного натуживания, это крайне вредно для прямой кишки.
3. Внимательно изучайте лекарства, которые вы принимаете – запор может быть вызван их применением. Посоветуйтесь с врачом, как помочь работе кишечника.
4. Если вы решили принимать слабительное, проконсультируйтесь с вашим врачом. Выбранное слабительное должно быть эффективным и безопасным для вас!

Когда человек недоволен тем, как работает его кишечник, он стремится ему помочь. Часто люди прибегают к слабительным, не зная об их особенностях. Наиболее популярные слабительные средства обладают нежелательным действием – от болезненных спазмов до длительной диареи, и потери важных для организма элементов: калия, натрия, магния. При регулярном применении таких слабительных формируется так называемый «ленивый» кишечник: он перестает реагировать на естественные стимулы, снова и снова требуя слабительное. Необоснованный прием слабительных препаратов приводит к развитию стойкого запора вместо того, чтобы помочь от него избавиться.