

Многие страдают запорами и не жалуются на это, так как считают такую ситуацию нормой. Об этом говорит Ашкан Фархади, доктор медицины, сертифицированный гастроэнтеролог в MemorialCare Orange Coast Medical Center в Фонтан-Вэлли, Калифорния. К счастью, некоторые простые действия с утра тоже могут помочь.

Вот какие вещи вы можете сделать до 9 утра, чтобы помочь кишечнику двигаться.

Выпейте что-нибудь тёплое. Это может быть стакан воды или кофе. Вода увлажняет и смягчает стул, а кофе стимулирует работу пищеварительного тракта.

Отправьтесь на прогулку. После горячего напитка будет не лишним прогуляться. Это советует Р. Томас ДаВи, доктор медицины, заведующий отделением гастроэнтерологии в больнице Memorial Hermann Greater Heights и директор программы по изжоге и рефлюксу (HARP).

Помассируйте живот. Такой массаж, согласно результатам одного исследования, увеличивает частоту дефекации, уменьшает затруднения с опорожнением кишечника, улучшает свойства стула и качество жизни людей с запорами.



Photo: Getty Images. EatingWell design

Установите график посещения туалета. Это нужно потому, что кишечник нуждается в подготовке к этому процессу, а организм любит время и порядок.

Найдите способы расслабиться. Стресс может сильно влиять на работу кишечника. После пробуждения уделите несколько минут практике глубокого дыхания, йоги, осознанности.

Ешьте завтрак с высоким содержанием клетчатки. Она помогает смягчить и увеличить объем стула.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.