

Для большинства из нас запор – это то, что случается время от времени. К счастью, помочь при этой проблеме могут некоторые пищевые добавки. Их назвала Сандхья Шукла, доктор медицины, сертифицированный гастроэнтеролог из Atlantic Coast Gastroenterology.

Шелуха семян подорожника. Она используется уже много лет как натуральное средство от запоров в аюрведической медицине. Всё потому, что она богата клетчаткой. Исследования показывают, что шелуха семян подорожника также может положительно влиять на микробиоту кишечника.

Пробиотики. Исследования показывают, что некоторые их штаммы могут быть полезнее других для определённых проблем со здоровьем. Например, *Lactobacillus reuteri* отлично борется с запорами.

Оксид магния. Он втягивает больше воды в стул, делая его мягче и облегчая опорожнение. Особенно полезна эта форма магния может быть при лечении хронических запоров, у которых неизвестна причина.



Design elements: Abbey Littlejohn and Getty Images. EatingWell design

Полиэтиленгликоль. Его можно безопасно принимать длительное время. Также он не имеет вкуса и запаха, поэтому хорошо переносится.

Чернослив и сливовый сок. Одно исследование показало, что у людей с хроническим запором, которые выпивали чуть меньше 60 мл сока чернослива ежедневно в течение восьми недель, стул стал значительно менее твёрдым или комковатым.

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