

**6 привычек
для
хорошего
пищеварени
я**



СНЕЖАНА НОВИКОВА

01

Выбирай максимально простую,
односоставную пищу

Фундамент хорошего пищеварения
— правильное питание.

Чем проще твоя еда, тем лучше!

Хорошо:

- ▣ овощи, зелень, крупы,
- ▣ натуральные масла,
- ▣ птица, рыба, яйца.

Плохо:

- ▣ хлопья и смеси для завтрака,
- ▣ масла с ароматизаторами и специями, дезодорированные, рафинированные,
- ▣ ветчина, паштеты, рулеты, консервы.

02

Тщательно пережевывай пищу (минимум 30 раз)

**Пищеварение начинается во рту!
Там пища не только пережевывается,
но и смачивается слюной, в которой
находится пищеварительный фермент
амилаза.**

**Чем лучше ты жуешь, тем лучше
переваривается и усваивается пища**

Пример:

**Желудок не может обработать
недостаточно пережеванную курицу .**

**Кусок «падает» камнем
В кишечнике бактерии (предназначенные
не для белка), начинают поедать этот
непереваренный кусок и раздуваться**

**Начинаются проблемы (вздутие,
дискомфорт после еды, отрыжка, урчание
и т.д.).**

03

Поддерживай полезную флору

Если в кишечнике нарушается баланс патогенной и полезной микрофлоры, то развивается дисбактериоз.

Грамотно подобранные продукты и добавки помогут восстановить микрофлору кишечника, наладить пищеварение, избавиться от проблем со стулом и снабдить организм недостающими витаминами и минералами.

Полезно:

- паровые овощи, запеченные фрукты, нектары, легкие супы,
- молочные и кисломолочные продукты,
- цельнозерновые крупы, миндаль,
- нежирные сорта мяса и рыбы.

+ Пробиотик Супер-Флора

Вредно:

- копчености, соленые, острые, маринованные, кислые продукты, жареные блюда, консервы, мороженое, - мучные и кондитерские

04

Употребляй достаточно клетчатки

Клетчатка — пища для полезных бактерий кишечника.

Она помогает поддерживать баланс микрофлоры и нормальную моторику. Клетчатка, как метелка, очищает кишечник от застоявшегося содержимого и помогает выведению токсинов.

Обязательно включай в свой рацион продукты, богатые клетчаткой и обрати внимание на специальные сбалансированные добавки.

- свежие ягоды,
- свежие овощи (свекла, капуста, морковь),
- свежие фрукты (яблоки, груши),
- отруби,

05

Помогай очищению организма

День за днем в организме накапливаются вредные вещества, которые мешают ему полноценно работать.

Для нормализации пищеварения и очищения организма от токсинов полезно периодически проводить детоксикацию.

Ты можешь обратиться к специалисту, который поможет составить тебе индивидуальную детокс-программу.

Или воспользуйся специально разработанными комплексами:

- Коло-Вада Плюс,
- Коло-Вада Лайт,
- Целевая программа “Здоровый кишечник”,

Короб Детокс

0

6

Пей достаточно воды

Вода важна для здоровья кишечника (и для всего обмена веществ в целом).

С помощью воды из организма выводятся токсины, а правильно настроенный питьевой режим помогает бороться с запорами.

- Пей не менее 1,5-2 литров в день;
- начинай день со стакана чистой теплой воды;
- выпивай стакан воды за 30 минут до еды.
- Не запивай пищу!
- пей воду комнатной температуры.
Слишком холодные или горячие напитки и пища раздражает слизистую кишечника.

@Снежана Новикова