

Πεπτικό σύστημα: 5 κινήσεις SOS για υγιές έντερο

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ακολουθήστε τις συμβουλές των ειδικών για την υγεία του πεπτικού συστήματος – Οι περισσότερες από αυτές δεν αφορούν τη διατροφή



Προβλήματα του πεπτικού συστήματος όπως οι καούρες, τα φουσκώματα, η δυσκοιλιότητα και τα αέρια αντικατοπτρίζουν ό,τι συμβαίνει στον οργανισμό μας. «Με την πάροδο του χρόνου οι φυσιολογικές λειτουργίες του σώματος χάνουν μέρος της αποδοτικότητάς τους» εξηγεί ο Δρ Gerard Mullin, γαστρεντερολόγος του Πανεπιστημίου Johns Hopkins.

Οι κινητήριοι μοχλοί της αλλαγής στην υγεία του εντέρου είναι οι μεταβολές στα οξέα του στομάχου, στην ανοσία του εντέρου και τη μικροχλωρίδα της περιοχής – το πολύπλοκο οσύστημα βακτηρίων στο πεπτικό μας σύστημα.

Όταν το έντερο χαίρει άκρας υγείας τότε είναι λιγότερο πιθανό να παρουσιάσουμε επιβλαβείς φλεγμονές και πτώσεις της ανοσίας εξηγεί ο Δρ Mullin.

Ακουλουθούν οι προτάσεις του ειδικού για την υγεία του εντέρου και την προστασία του πεπτικού συστήματος οι οποίες μπορεί να μην σχετίζονται απαραίτητα με τη διατροφή.

Τρώτε τις κατάλληλες τροφές. Μια ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά παρέχει τις απαραίτητες φυτικές ίνες για την ενίσχυση των καλών βακτηρίων και την υγεία του εντέρου. Εάν ακολουθείτε μια δυτικού τύπου διατροφή σίγουρα υπολείπεστε κατά 40-50% σε φυτικές ίνες, οπότε πάρτε τα μέτρα σας εντάσσοντας ωφέλιμα μικρόβια στη διατροφή σας. Πλούσια σε ωφέλιμα μικρόβια τρόφιμα είναι το κεφίρ, το γιαούρτι, το ξινολάχανο αλλά και τα προϊόντα ζύμωσης όπως οι πίκλες!

Να κοιμάστε επαρκώς. Ο ανεπαρκής ύπνος σχετίζεται με υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας που με τη σειρά της αποτελεί το υπόβαθρο για πλήθος πεπτικών διαταραχών.

Να κινείστε. Η άσκηση είναι ο καλύτερος τρόπος για να ρυθμίσετε το σωματικό σας βάρος και να αποτρέψετε τα προβλήματα του πεπτικού συστήματος.

Διαχειριστείτε το άγχος. Λιγότερο στρες, λιγότερες καούρες, εξηγεί ο Δρ Mullin. Δοκιμάστε θεραπείες χαλάρωσης μαζί με άλλες τεχνικές απόσπασης της προσοχής.

Αντιμετωπίστε το άγχος και την κατάθλιψη. Η ψυχική διάθεση και η υγεία του πεπτικού συστήματος συνδέονται στενά μέσω της σύνδεσης του άξονα εγκεφάλου-εντέρου. Η σύνδεση αυτή είναι ιδιαίτερα έντονη σε περιπτώσεις γαστρεντερικών προβλημάτων όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.

Πηγή: ygeiamou.gr