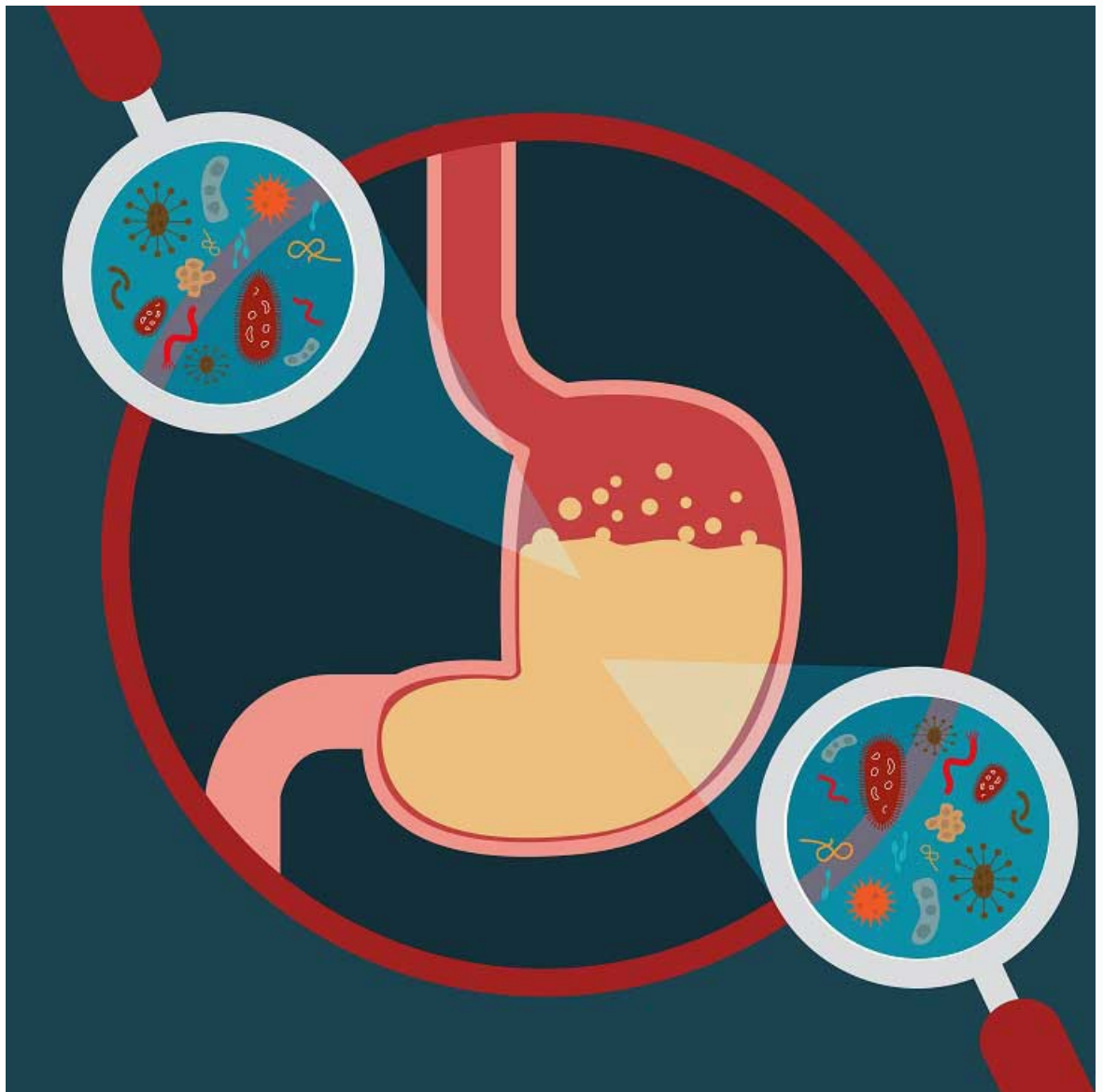


5 نشانه روده بیمار و روش درمان آن



بسیاری از ما ممکن است در طول روز احساس خوبی نداشته باشیم. آیا ممکن است که این احساسات ناخوشایند به علت عملکرد بد روده موجب احساس افسردگی، اضطراب، نفخ، روده تحریک پذیر و... شود؟ اکثر مردم متوجه نمی شوند که درصد زیادی از (بیش از 70٪) سیستم ایمنی بدنشان در روده واقع شده است. تلاش ما برای داشتن احساس سلامتی و شادابی بیشتر برای شمامست بنابراین تا پایان این مقاله همراه ما باشید. اگر احساس خوبی نداشته باشید، احتمالاً بوسیله روده ناسالم شما ایجاد می شود. مطالعات بسیاری نشان می دهد، اگر سلامت روده خود را تضمین کنید، می توانید زندگی خود را تغییر دهید.

علامت روده ناسالم

- عدم بهداشت روان (افسردگی / اضطراب / تحریک پذیری / تغییرات خلق و خوی)
- مشکلات گوارش (یبوست، اسهال)
- ریفلاکس اسید (نفخ، گاز)
- مسائیل پوست (اگزما، آلرژی)
- مشکلات سیستم ایمنی

مواد غذایی که موجب بهبود عملکرد روده می شود

مکمل پروبیوتیک: با مصرف پروبیوتیک برخی از این باکتری سالم را در روده خود دریافت خواهید کرد. توصیه می شود محصولات پروبیوتیکی با تعداد بالا مصرف شود تا جذب و نتیجه بهتری ایجاد شود

کفیر: کفیر یک نوع ماست نوشیدنی است که حاوی میکروارگانیسمهای مفید برای روده است. این میکروارگانیسمها موجب بهبود کارکرد روده می شوند و آسیبها و

بیماریهای روده را بهبود می بخشند.

مواد غذایی رژیمی: مواد غذایی مانند کیمچی، توفو، نوشیدنی کامبوجا، حاوی پروبیوتیک های طبیعی می باشد.

چربی های سالم: آووکادو، تخم مرغ، ماهی قزل آلا، روغن نارگیل و غیره می تواند سلامت روده را بهبود بخشد.

سبزیجات غیر نشاسته ای بخارپز: آنها به بهبود زخم روده کمک می کنند و به آسانی هضم می شوند.

محصولات پروبیوتیکی **فمی لاکت** و **لاکتوکر**، ساخت شرکت زیست تخمیر-ایران، حاوی مقادیر بالایی از سویه های پروبیوتیکی مفید برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش می باشد که برای درمان آسیب های روده مانند IBD-IBS ، کولیت روده، یبوست ، نفخ و اسهال بسیار موثر هستند.

striveforbalance.life