

## Siedzący tryb życia.

Brak ruchu osłabia mięśnie jamy brzusznej. Sprzyja to spowolnieniu ruchów jelit i rozwojowi „syndromu leniwego jelita” – stopniowo przestają funkcjonować mechanizmy warunkujące odruch wypróżnienia. Przewlekłe zaparcia mają negatywny wpływ na organizm – długotrwałe zaleganie resztek pokarmowych w jelitach sprzyja tworzeniu się substancji toksycznych, które wpływają niekorzystnie na stan samych jelit, powodując podrażnienia i stany zapalne oraz pogorszenie ogólnego samopoczucia (osłabienie, bóle głowy).

- **Jak sobie pomóc?**

Wskazany jest trening wzmacniający mięśnie brzucha i pobudzający układ trawienny. Najlepsza jest taka forma ćwiczeń, które wykonywane są w pozycji wyprostowanej (marsz, bieg, pływanie), bo usprawniają pracę jelit ściśniętych w jamie brzusznej przez większą część dnia z powodu siedzącego trybu życia.

Przed wszystkim jednak konieczna jest korekta diety. Trzeba ją wzbogacić w produkty zawierające dużo błonnika (ciemny chleb, surowe warzywa i owoce, owoce suszone, kasze), który ułatwia przesuwanie się pokarmu w jelitach, a także przyspiesza wydalanie z organizmu resztek pokarmowych. Jednak ilość produktów błonnikowych należy zwiększać stopniowo – zbyt gwałtowna zmiana diety może powodować bóle brzucha i wzdęcia. Warto też wprowadzić do codziennego jadłospisu jogurt i kefir, bo zawierają bakterie kwasu mlekowego, które zasiedlając jelito grube, pobudzają je do pracy i hamują rozwój niekorzystnych dla zdrowia bakterii gnilnych. W walce z zaparciami bardzo istotne jest również wypijanie ok. 2 litrów napojów w ciągu dnia (uwaga – kakao i czarna herbata działają zapierająco).

Zadanie:

Wymyśl trzy ćwiczenia z wykorzystaniem butelki po wodzie które pomogą wzmocnić mięśnie brzucha i zacznij stosować je codziennie około 10 min. Zacznij zapisywać zmiany w organizmie (samopoczucie, waga, wzdęcia, bóle brzucha itp.)