**Азбука пищеварения**

Через пищеварение и другие пищеварительные процессы наш организм получает энергию и питательные вещества, необходимые для его нормального функционирования. После приема пищи еда в течение шести-восьми часов проходит через желудок и тонкий кишечник, где происходит основная часть пищеварения — абсорбция питательных веществ. Затем она попадает в толстую кишку, где происходит последний этап пищеварения. Через толстую кишку организм выводит шлаки и непереваренные остатки пищи. Таким образом, регулярное и здоровое пищеварение позволяет нашему организму «получать» все необходимые питательные вещества и, прежде всего, избавляться от ненужных веществ, которые выходят из организма с фекалиями. И что особенно интересно: около 80% иммунной системы находится в нашем кишечнике, поэтому его здоровье является залогом хорошего иммунитета.

**Большинство наших болезней связано с пищеварением**

Очень много людей часто жалуются на неприятные проблемы со здоровьем. Многие даже регулярно принимают лекарства или пищевые добавки из-за плохого самочувствия, плохого настроения или хронической усталости… Такие недомогания мы часто связываем со стрессом, плохой погодой и истощением, и к сожалению, реже связываем наши проблемы с медленным или нерегулярным пищеварением.

В наше время почти все время от времени сталкиваются с плохим и медленным пищеварением, запорами. По некоторым данным, около половины населения страдает от запоров. Плохое пищеварение очень часто вызывает ненужную задержку вредных веществ в нашем организме, снижает эффективность иммунной системы и несет угрозу общему здоровью. Также это серьезно влияет на качество жизни, так как вызывает чувство «распирания», вздутие живота, метеоризм и недомогание.

**Современный образ жизни и кишечник**

Кишечник — очень сложный механизм, который не может быть приспособлен к современному образу жизни. Все вредные вещества, которые мы получаем через продукты питания, напитки, лекарства и окружающую среду, негативно сказываются на здоровье и функционировании нашей пищеварительной системы. Мы часто слышим, что запор — это болезнь века, но запор — это не болезнь, а симптом похожий на лихорадку. Причины запоров могут быть разными, но самой распространенной среди них является быстрый ритм жизни, основанный на (слишком) частом употреблении жирной, заранее приготовленной пищи, а также недостаточном потребление клетчатки и жидкости. Мы не приносим своему телу ничего хорошего, мало двигаясь, куря и употребляя алкоголь — все это, включая стресс, создает сильную нагрузку на нашу пищеварительную систему.

Чтобы облегчить хронические проблемы с пищеварительной системой, важно каждый день заботиться о своем пищеварение. Здесь важно вести здоровый образ жизни, начиная с регулярного рациона, в основном состоящего из фруктов и овощей. Специалисты также советуют регулярные физические нагрузки — в идеале не менее получаса в день. К сожалению, мы сильно недооцениваем роль психического здоровья, избегание стресса и отдыха, под которым мы подразумеваем достаточное количество сна.

**Важно не откладывать**

[Запоры](https://www.donat.com/ru/kategoriya/%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D1%80/) – одна из самых распространенных на сегодняшний день желудочно-кишечных проблем не только у взрослых, но и у детей и беременных женщин. Важно вовремя распознать проблему и [решить ее как можно скорее](https://www.donat.com/ru/%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B8%D0%B5-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%8B-%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D1%81-%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BC/). Так что, если мы плохо себя чувствуем, у нас нет сил и нас преследует чувство вздутия живота, самое время проследить за частотой дефекации. Если мы не испражняемся сутки, это не тревожно, ведь у каждого человека своя природа. Но если мы ходим в туалет менее трех раз в неделю, необходимо что-то менять.

В первую очередь необходимо определить, функциональный это или органический запор. В первом случае причины не патологические (чаще всего его вызывают нездоровые привычки), тогда как виновниками органических запоров являются заболевания, аллергии или другие нарушения, например, из-за приема лекарств.

Первый шаг к устранению запоров всегда очень прост: изменение привычек питания и образа жизни. Прежде всего, мы должны обратить внимание на достаточное количество клетчатки (фрукты, овощи, цельные зерна) в нашем рационе, которое рекомендуется увеличивать постепенно, потому что в противном случае ситуация может ухудшиться. Также необходимо потреблять достаточно жидкости – не менее 3 литров в день для мужчин и 2 литров для женщин. Следующим очень важным шагом являются физические нагрузки, которые ускоряют сокращения кишечника или перистальтику и таким образом, выводят фекалии из организма. Если улучшений нет, несмотря на изменение образа жизни, необходимо обратиться к врачу, который на основании диагноза назначит правильный способ лечения. Чаще всего это означает применение [слабительных средств](https://www.donat.com/ru/%D1%87%D1%82%D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%B8-%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%BE%D0%BD%D0%BE-%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82/).