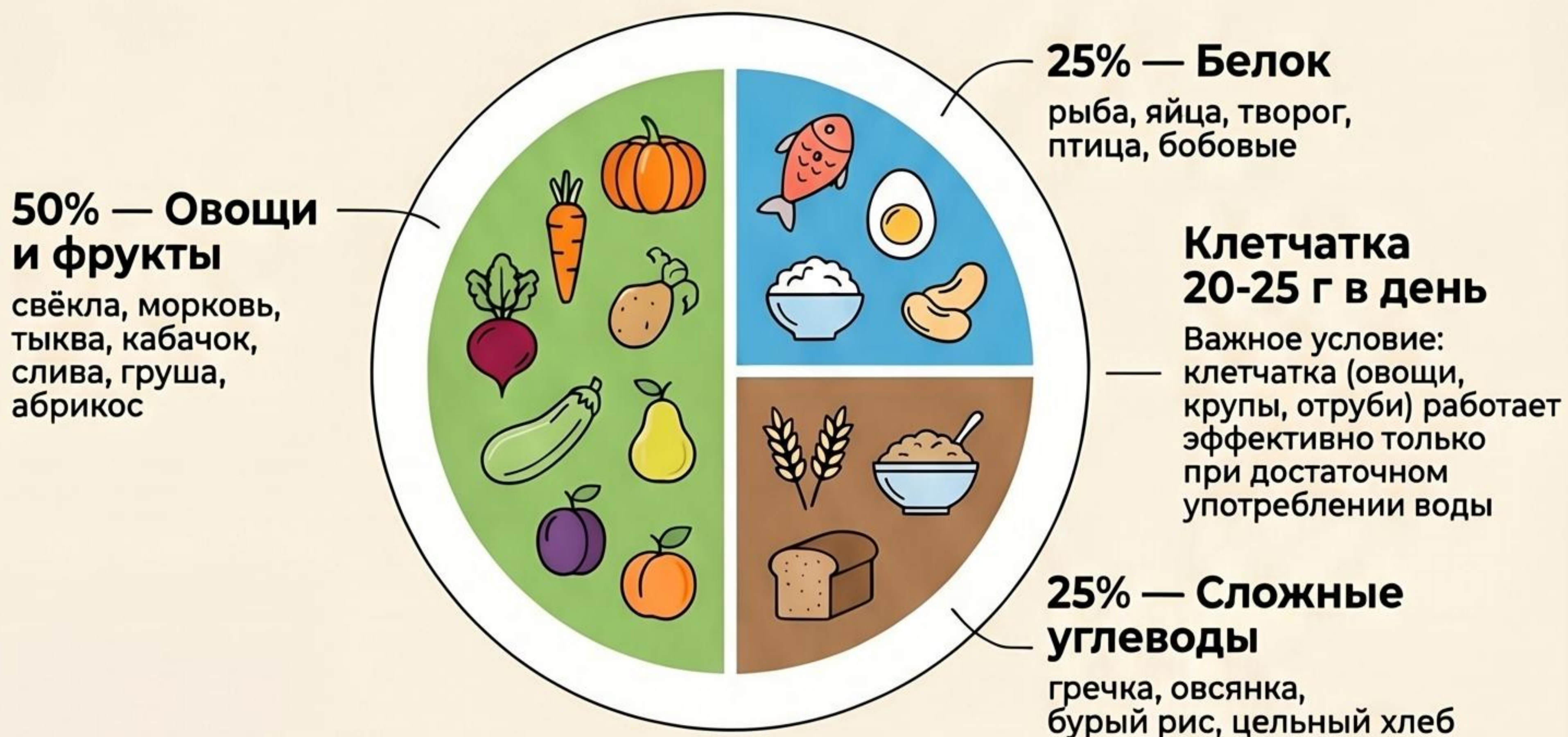


«Я отпускаю напряжение,
и моё тело работает само»



Правильная тарелка (состав рациона)



Три рецепта для здоровья кишечника



Рецепт №1: Утренний магниевый напиток

Стакан природной минеральной воды с магнием и сульфатами комнатной температуры. Пить маленькими глотками натошах за 20–30 минут до завтрака.



Рецепт №2: Грушево-овсяный пробудитель

С вечера залить 2 ст.л. овсянки и 1 ст.л. отрубей водой/кефиром. Утром добавить натёртую грушу с кожурой и запить стаканом воды.

Важно: нельзя при подозрении на каловый завал.



Рецепт №3: Мягкий сорбитоловый компот

Проварить горсть сушёных груш и кураги 10–15 минут. Пить тёплым порциями в течение дня, плоды съесть. Идеально для чувствительного кишечника.

5 бытовых лайфхаков



1. Правильная поза: подставка под ноги

Используйте скамеечку, чтобы колени были выше бёдер, и слегка наклонитесь вперёд для физиологического положения прямой кишки.



3. Цифровой детокс в туалете:

Оставляйте телефон за дверью — он отвлекает мозг и приводит к избыточному сидению.



2. Дыхание животом вместо натуживания

Делайте вдох на 4 счета и длинный выдох на 6–7 счетов, позволяя мышцам расслабиться.



5. Утренний самомассаж

В течение 1–2 минут мягко массируйте живот тёплой ладонью строго по часовой стрелке.



Запор после 50: Как настроить «второй мозг» и утренний ритм

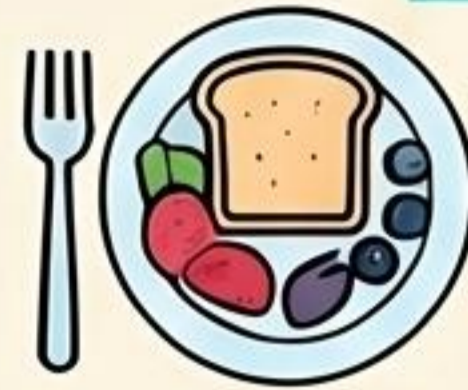
Этот нейробиологический подход рассматривает кишечник как «второй мозг», требующий четкого ритма и спокойствия. Система нейропривычек активирует естественные рефлексy организма.

5 НЕЙРОПРИВЫЧЕК УТРЕННЕГО РИТМА



1 стакан теплой воды при пробуждении

Вызывает растяжение желудка, посылает нейросигнал для «пробуждения» толстой кишки.



2 Завтрак как «пусковая кнопка»

Через 20–30 минут после еды открывается «утреннее окно» — идеальное время для посещения туалета.



3 Ритм для «второго мозга»

Проведите 5–10 минут в одно и то же время в тишине и без телефона, чтобы настроить нервную систему.



4 Умное дыхание животом

Сделайте 5 медленных вдохов (выдох вдвое длиннее вдоха) — это активирует парасимпатику и расслабляет мышцы тазового дна.



5 Синхронизация со светом

Не терпите позыв днем; соблюдайте режим сна и получайте утренний свет для настройки суточного ритма кишечника.

ЗВУКОВАЯ ТЕРАПИЯ



Частота Solfeggio 432 Гц

Прослушивание этой частоты успокаивает нервную систему через блуждающий нерв, способствуя расслаблению ЖКТ.

ЭКСТРЕННАЯ САМОПОМОЩЬ (ЕСЛИ ПРОБЛЕМА СЕЙЧАС)

ЧТО СДЕЛАТЬ



Используйте скамеечку для ног (поза «колени выше бедер»), дышите животом, выпейте теплой воды и немного пройдитесь.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ



Не тужьтесь изо всех сил, не делайте клизмы наугад и не принимайте средства от диареи при подозрении на застой.

⚠️ КРАСНЫЕ ФЛАГИ — ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ⚠️



Кровь в стуле или рвота

Опасные признаки, требующие немедленного медицинского вмешательства.



Острая боль и твердый живот

Если боль нарастает, а газы не отходят — это критическая ситуация.



Спутанность сознания или потеря веса

Внезапная дезориентация у пожилых или редкое похудение без причины — повод для срочного звонка врачу.

ПЛАН Б (ЕСЛИ МЕРЫ НЕ ПОМОГАЮТ НЕДЕЛЯМИ)



К кому обратиться?

Запишитесь на прием к гастроэнтерологу или колопроктологу.



Что попросить у врача?

Аноректальную манометрию, тест изгнания баллона или колоноскопию (по возрасту).



Вопросы для приема

Спросите: «Есть ли у меня рассогласование мышц?» и «Подойдет ли мне БОС-терапия (переобучение мышц)?».