

Как улучшить здоровье кишечника?

Сделал конспект видео Дзидзари: https://youtu.be/LtNwlyLuAhA?si=m_a0vyHNL6i8R6OW

Образ жизни:

1. **Отказ от курения и употребления алкоголя** - снижает риск рака кишечника на 52%
2. **Одна чашка кофе в день** снижает риск заболевания кишечника (Это не означает, что обязательно нужно выпивать одну кружку в день, т.к. напиток противоречивый; Но если хочется, то можно позволить)
3. **Чеснок**, снижает риск заболеваний на 44%. Можно добавлять в привычный рацион, либо принимать в форме БАДа.
4. **Магний**, снижает риск на 7-10%. Примерно 300-400 мг в сутки (вспоминаем [статью Глеба](#))
5. **Витамин В6**. Снижает риск от 12-49%. Для этого в рацион добавляем побольше овощей
6. **Фолиевая кислота из овощей**
7. **Кальций и витамин D**
8. **Молочные продукты**, также немного противоречиво
9. **Диетическая клетчатка**

Для снижения газообразований используется смесь **цинк/фенхель/артишоки**

Если были серьёзные проблемы с кишечником, или длительная интоксикация, то микрофлору можно восстановить с помощью **вазелин-пектиновой эмульсии с агар-агаром**:

1 столовая ложка на стакан тёплой воды утром натощак, в течение 2-х месяцев

Перед использованием добавок, или проведением очистки кишечника, *лучше дополнительно изучить информацию*. Надеюсь, кому-то будет полезно.

Автор [заметки](#): Feelpy

Revision #1

Created 17 March 2024 06:15:18 by Тимур

Updated 17 March 2024 06:17:23 by Тимур