

Застолье без последствий...

Тяжесть в желудке, изжога, вздутие живота — организму после обильных новогодних угощений требуется помощь!

Новогодние праздники ты традиционно отмечала за пышно накрытым столом. Оливье, селедка под шубой, жареное мясо, шампанское, тортики... Все бы хорошо, если бы не начали появляться печальные последствия: бока округлились, в желудке — тяжесть, в пояснице покалывает... Какие проблемы со здоровьем могут дать о себе знать после праздничного застолья и как с ними справиться?

Опять переела

Тяжесть в желудке — это признак того, что ты переела. Начни послепраздничную «терапию» с разгрузочного дня. Пей как можно больше напитков, выводящих

В морозные зимние дни так приятно прогуляться на свежем воздухе! Покатайся на санках, поиграй в снежки: ты получишь удовольствие и улучшишь работу желудка

соли и обладающих мочегонным эффектом, — брусничный и клюквенный морсы, различные травяные чаи без сахара. Исключи алкоголь, а также копчености, жирную, жареную пищу — словом, все то, чего ты вдоволь наелась за праздничным столом. Избавиться от чувства тяжести и дискомфорта в желудке помогут ферментные препараты. Из средств народной медицины можно применить настой корня аира: он облегчит переваривание пищи. 1 стол. ложку завари стаканом кипятка, настаивай 2 часа. Затем полученный настой процеди и принимай теплым по полстакана до и после еды.



шечника). Часто эти проблемы связаны с дисбактериозом. Для профилактики этого заболевания ежедневно включай в рацион кефир или йогурт. Народными средствами лечения метеоризма являются отвары из аниса, фенхеля, мяты, тмина и укропа. Имей в виду, что есть целый ряд продуктов, которые провоцируют газообразование: яблоки, груши, сливы, виноград, абрикосы, бобовые, молоко, черный хлеб, капуста и др.

Кишечник бунтует

■ **Запор.** Включи в рацион пищу, богатую клетчаткой, — хлеб из муки грубого помола, свежие овощи и фрукты, сухофрукты, крупы. Больше двигайся — физическая активность улучшает работу пищеварительной системы.

■ **Диарея.** Часто она является естественной защитной реакцией организма — так он избавляется от токсичных веществ и болезнетворных бактерий, которые могут вызвать острое или хроническое воспаления кишечника. Как можно больше пей — теплый чай, отвар шиповника, настой календулы или ромашки. Если неприятные симптомы сохраняются более 1—2 суток, нужно обратиться к врачу.



Поза гребца: выполняя упражнение, поочередно выпрямляй руки и ноги. Эффективно при запорах.

Уходи, изжога!

Острая и жареная пища, алкоголь стимулируют чрезмерное выделение кислоты, раздражающей стенки желудка. А если еще и нарушена его моторика, может возникнуть изжога. Устранить ее помогут:

- **антацидные средства** — уменьшают кислотность;
- **негазированная минеральная вода** — отрегулирует процесс пищеварения;
- **свежевыжатый сок картофеля** — за 30 мин до еды прими 2 стол. ложки сока.

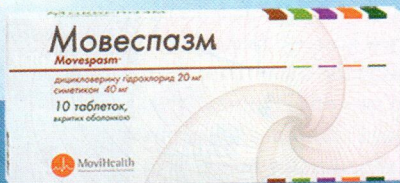
Метеоризм

Справиться со вздутием живота (метеоризмом) помогут пеногасители, ферментные препараты и абсорбенты. Спазмолитики снимут возникающие при метеоризме боли (из-за спазмов ки-

MoviHealth
Pharmaceutical company, Switzerland

**В животе
вздутие и спазм?
Боль снимает
МОВЕСПАЗМ!**

Мовеспазм
быстро устраняет боль,
вызванную не только
вздутием, но и спазмом
кишечника.



Реклама лекарственного средства. РС МЗ Украины №ЧА/10010/01/01 от 01.10.2009. Хранить в местах недоступных для детей. Условия отпуска: без рецепта. Перед применением обязательно прочитайте инструкцию и проконсультируйтесь с врачом. ООО «Мови Хелс», Киев, ул. Потешки, 12. Тел. (044) 393-71-40. www.movi-health.com.ua

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я