

# MAŁE NAWYKI DLA LEPSZEGO ZDROWIA JELIT



**Jedz powoli**



**Spożywaj odpowiednią  
ilość błonnika**



**Jedz więcej  
czosnku i cebuli**



**Dbaj o nawodnienie**



**Jedz fermentowane  
produkty**



**Jedz różnorodne produkty  
("tęcza na talerzu")**



**Pij herbaty miętowe,  
z imbirem i rumiankiem**



**Ogranicz przetworzoną  
żywność**



**Regularnie się ruszaj**



## **Jedz powoli**

Powolne jedzenie wspomaga proces trawienia, ponieważ jedzenie jest lepiej rozdrabniane i dokładnie mieszane ze śliną, co ułatwia pracę żołądka i jelit.

Zmniejsza także ryzyko wzdęć i problemów trawiennych.



**Spożywaj odpowiednią ilość błonnika**

Błonnik pokarmowy wspiera zdrowie jelit, poprawia pasaż jelitowy, zapobiega zaparciom i sprzyja rozwojowi korzystnych bakterii w mikrobiomie jelitowym.



## **Jedz więcej czosnku i cebuli**

Czosnek i cebula są źródłem prebiotyków, które odżywiają dobre bakterie w jelitach, wspomagając ich rozwój i równowagę mikroflory.





## **Dbaj o nawodnienie**

Picie odpowiedniej ilości wody jest  
kluczowe dla prawidłowego  
funkcjonowania jelit, ponieważ  
pomaga zmiękczyć stolec i  
zapobiega zaparciom.



## **Jedz fermentowane produkty**

Produkty fermentowane, takie jak jogurt, kefir czy kiszonki, zawierają probiotyki, które pomagają utrzymać zdrową florę bakteryjną w jelitach.



**Jedz różnorodne produkty ("tęcza na talerzu")**

Spożywanie różnorodnych warzyw i owoców dostarcza organizmowi różnych witamin, minerałów i błonnika, wspierając zdrowie jelit oraz różnorodność mikrobioty.



**Pij herbaty miętowe, z imbirem i rumiankiem**

Mięta, imbir i rumianek mają  
właściwości łagodzące problemy  
trawienne, takie jak wzdęcia,  
niestrawność i bóle brzucha.





## Ogranicz przetworzoną żywność

Przetworzona żywność często zawiera dużo soli, tłuszczów trans, cukru i konserwantów, które mogą negatywnie wpływać na mikroflorę jelitową i prowadzić do stanów zapalnych.



## **Regularnie się ruszaj**

Aktywność fizyczna poprawia motorykę jelit, zapobiega zaparciom i wspiera zdrowie całego układu pokarmowego. Regularny ruch sprzyja również lepszej równowadze mikrobioty jelitowej.