Helpotusta kovaan vatsaan

|  |
| --- |
| 1. Juo runsaasti ja tasaisesti nestettä päivän aikana. Käytä juomapulloa apuna, jotta saat käsityksen tarvittavasta määrästä paremmin. Kaikki muutkin elimistön toiminnat tarvitsevat nestettä, ei vain suolen toiminta. |
| 1. Syö riittävästi kuituja, jotta suolen toiminnan vaatimaa massaa on jatkuvasti tarjolla ja syöty ruoka kulkee suoliston läpi reippasti. |
| 1. Syö runsaasti vihanneksia ja hedelmiä. Ne sisältävät kuitujen lisäksi myös tärkeitä vitamiineja ja muita ravintoaineita |
| 1. Liiku riittävästi, jotta myös suolesi sileä lihaksisto säilyy aktiivisena ja suoli tyhjenee aktiivisesti |
| 1. Kunnioita elimistösi viestiä vessatarpeesta. Älä lykkää ulostamista tarpeettomasti, sillä se voi johtaa helposti ulosteen kuivumiseen ja siis kovaan vatsaan |
| 1. Helpota suolen tyhjenemistä istumalla pöntöllä hiukan etukenossa ja nostamalla jalat matalan korokkeen päälle. Kiireettömän vessakäynti toimii parhaiten. |
| 1. Vähennä stressiä ja päätöntä ryntäilyä aamusta iltaan. Säännöllinen ja rauhallinen päivärytmi hellii myös suolta |
| 1. Monet lääkkeet voivat kovettaa vatsan. Kysy neuvoa apteekista tai lääkäriltä, jos lääkkeen käyttöön liittyy vatsan kovettuminen |
| 1. Raskauden viimeisellä kolmanneksella kova vatsa on tavallinen ongelma. Kasvava sikiö ja raskaushormonit hidastavat suolen liikkeitä ja vatsa kovettuu. Tilanteeseen kannattaa varautua ajoissa ja pyrkiä estämään ongelman syntyminen |