

@sezaamankeldi

Seza Amankeldi

МИКРОБИОМ

О том, что влияет на живот глубже, чем кажется



Что такое микробиом кишечника и при чём здесь живот

Микробиом кишечника - это не просто про еду и стул. В современной медицине его рассматривают как отдельную функциональную систему.

он влияет на **гормоны, иммунитет, уровень энергии** и то, как тело **удерживает объём**.



ПОЭТΟМУ СОСТОЯНИЕ МИКРОБИОМА ЧАСТО ВИДНО ИМЕННО ПО ЖИВОТУ, ОН ЛИБО ВЫГЛЯДИТ СПОКОЙНЫМ, ЛИБО ПОСТОЯННО «ЖИВЁТ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ».

Микробиом – это сложная экосистема

из триллионов микроорганизмов. По своей функциональной активности он сопоставим с отдельным органом.



эти микроорганизмы участвуют в:

- переработке пищи
- регуляции кишечного барьера
- контроле воспаления и газообразования

поэтому живот часто первым реагирует на любые внутренние дисбалансы.

Почему *живот* может выпирать даже при нормальном весе

когда микробиом в дисбалансе,
кишечник начинает работать иначе.

ЭТО ОЩУЩАЕТСЯ КАК:

- распирание и давление изнутри
- вздутие, которое усиливается к вечеру
- чувство «живота», даже без переедания

ТАКОЙ ЖИВОТ - ЭТО НЕ ЖИР, И НЕ
«СЛАБЫЙ ПРЕСС», ЧАЩЕ ВСЕГО ЭТО РЕАКЦИЯ
КИШЕЧНИКА НА ВНУТРЕННИЙ ДИСБАЛАНС.

Когда универсальные советы *не работают*

микробиом у каждого свой.
и поэтому то, что одному приносит облегчение,
другому может добавить вздутия и тяжести.

- иногда даже «**правильные**» вещи - клетчатка, ферментированные продукты, пробиотики, не помогают, а наоборот усиливают ощущения в животе.
- особенно если кишечник чувствительный или есть внутренний дисбаланс.

Это не значит, что вы делаете что-то не так.
Это значит, внимательный и
индивидуальный подход!

Как поддерживать без перегрузки

ДАТЬ ВРЕМЯ

Микробиом не любит, когда его пытаются исправить быстро. Ему важнее ощущение покоя и что с телом всё в порядке.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Регулярность приёмов пищи часто работает лучше, чем поиски идеальных продуктов. Ритм даёт телу ощущение стабильности.



СТРЕСС И НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Когда напряжение становится фоном, кишечник реагирует первым: меняется моторика, появляются вздутие и чувствительность. ←

СОН И ДВИЖЕНИЕ

Качество сна и мягкая активность поддерживают перистальтику и снижают воспалительный фон. ←

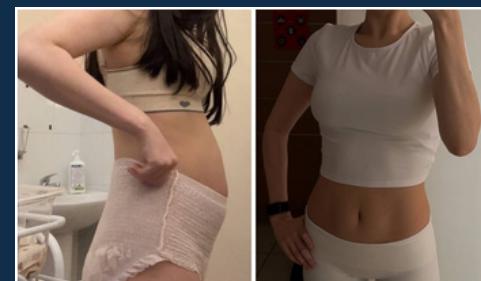
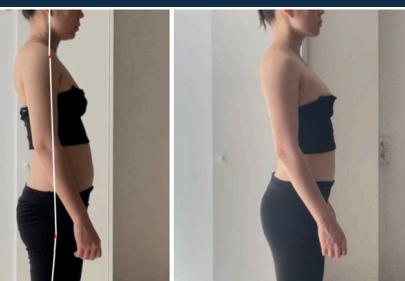
НА СВЯЗИ БЫЛА – ГУЛЬСЕЗИМ



двигательный терапевт,
магистрант спортивной
медицины и реабилитации.

более 10 лет в спорте, мастер
спорта по художественной
и эстетической гимнастике.

Помогаю женщинам восстанавливаться после родов, укреплять тело и возвращать уверенность через движение и осознанную работу с телом.



Системный подход – основа результата

поддержка микробиома -
это не отдельный шаг и не временная мера.

Это часть общего здоровья тела,
наравне с движением, сном
и состоянием нервной системы.

Именно такой подход даёт устойчивые
изменения, не только во внешнем
виде, но и в самочувствии.

С этим мы поработаем на моей
программе бережно, шаг за шагом,
без перегрузки для тела.