

# Iga teine üle 55-aastane naine kannatab seedehäirete all



Hiljutised uuringud tõestavad, et koguni pool kõigist üle 55-aastastest naistest kannatab seedehäirete all. Kõige sagedamini esinevateks häireteks on puhitused ja kõhukinnisus. Tavaliselt ei oska me neid probleeme lahendada isegi siis, kui see polegi tegelikult nii raske.



Anne Mark,  
toitumisinõustaja

Vanusega sagenevad ka häirivad puhitused ja kõhukinnisus. Meil on raskem ja täidlasem tunne, riided kipuvad kitsaks jääma ja miski ei ahvatle meid enam kodust väljuma. Seedimishäirete põhjused võivad olla erinevad. Mõnesid neist on äärmiselt raske kõrvaldada, kuid paljud on üsna lihtsalt taltsutatavad. Me ei saa mõjutada oma hormonaalset tasakaalu ega jätta võtmata vajalikke arstimeid, kuid meie võimuses on muuta oma dieeti ja elustiili nii, et need hõlbustaksid meie seedimist. Kõige sagedasemad puhituste ja kõhukinnisuse põhjused on vale toitumine ja vähene füüsiline aktiivsus.

Seetõttu peaksime alati tähelepanu pöörama sellele, et meie menüü sisaldaks rohkesti kiudaine-terikkaid toiduaineid, näiteks köögivilju ja täisteratooteid, ja et me tarbiksime piisaval hulgal vedelikke. Piirata tuleks rasvade ja monosahhariidide osakaalu, sest neid elemente sisaldavad

toiduained jäävad meie seedesüsteemi püsima pikemaks ajaks. Organismile on kasulik, kui igapäevast dieeti rikastatakse probiootiliste toodetega, mille positiivne mõju seedimisele on tõestatud teaduslike uuringutega. Selliste toodete hulka kuulub näiteks Activia. Järgides ülalkirjeldatud reegleid, on Sinul ja Su kõhul võimalus taas tippvorm saavutada.

## Mille poolest erineb Activia tavalisest jogurtist?

Activia sisaldab unikaalseid Actiregularis® baktereid, mille immuunsus maohapetele võimaldab neil jõuda elusalt seedekulg- lasse ja aidata kaasa edasisele seedeprot- sessile. Activia tõhusus on tõestatud mitmete teaduslike uuringutega.



**Activia. Tervislik ja maitseb hästi!**