



هفت علامت بارز نشان دهنده مشکلات روده

روده انسان از آنچه تصور می‌شود پیچیده‌تر و سلامت آن تأثیر زیادی بر سلامت کل بدن دارد. روده سالم به داشتن سیستم ایمنی قوی، سلامت قلب، سلامت مغز، بهبود خلق و خو، خواب درست، جلوگیری از ابتلا به برخی سرطان‌ها و هضم خوب غذا کمک میکند. اختلالات در روده میتواند همراه با ۷ علامت بالینی در بدن بشرح زیر باشد.

۱. ریزش مو

اگرچه ریزش مو بصورت روزمره طبیعی اما ریزش بیش از حد آن و ظاهر شدن لکه‌های طاسی در سر بسیار هشدار دهنده است. ریزش مو اغلب با استرس همراه است. متخصصان پزشکی دریافته‌اند که فراتر از استرس، روده ممکن است مسئول ریزش موها نیز باشد. به این دلیل که این ارگان وظیفه تولید ویتامین B7 یا بیوتین بعنوان تقویت مو و ناخن را در بدن دارد از ریزش مو و بیماری‌های پوستی جلوگیری می‌کند.

۲. نوسان وزن

یکی از دلایل افزایش و یا کاهش وزن سلامت روده است. روده‌ای که به درستی کار نکند، نه تنها نمی‌تواند مواد مغذی مورد نیاز بدن را جذب کند، بلکه منجر به کمبود مواد مغذی و عدم توانایی در تنظیم قند خون و چربی می‌شود.

۳. هضم نکردن غذا

دستگاه گوارش وظیفه تجزیه غذا و دفع سموم را از بدن عهده دار است. در اختلالات روده ای، بدن نمی‌تواند سموم را به درستی از بدن دفع و باعث واکنش به غذاهای خاص می‌شود.

۴. ولع خوردن غذاها

روده‌ای که قادر به پردازش غذا نباشد، می‌تواند عدم تعادل ایجاد کند و همین عامل باعث افزایش ولع مصرف در گروه غذایی ناسالم از قندها و چربی‌ها شود.

۵. اختلال خواب

میزان سروتونین در مغز نقش بسزائی در کیفیت خواب دارد. سروتونین را هورمون حس خوب نیز می نامند. بدون عملکرد مناسب روده که نقش مهمی در تولید این هورمون دارد اختلالات خواب نیز بروز مینماید.

۶. بروز مشکلات پوستی

روده در واقع اولین خط دفاعی در مبارزه با بیماری هاست. آنزیم های معده و اسید نه تنها غذای ما را تجزیه بلکه برای جلوگیری از بروز عفونت موثر هستند. وقتی که روده بخوبی عمل ننماید قطعا قادر به پردازش صحیح غذای خورده شده نبوده و سبب بروز بیماری های پوستی مانند اگزما و سایر تحریکات پوستی میگردد.

۷. مشکلات گوارشی

یک روده ناسالم قطعا قادر به هضم صحیح و کامل غذا نبوده و با حس ناراحتی معده و اجابت مزاج، نفخ، گاز یا دل درد و یبوست می تواند همراه باشد.