

6 PHƯƠNG PHÁP TÂY RUỘT TỰ NHIÊN

Thường xuyên bổ sung lợi khuẩn, sử dụng các thực phẩm như tỏi, nha đam, thảo mộc... là những biện pháp giúp cân bằng hệ vi sinh đường ruột, đảm bảo sức khỏe cho hệ tiêu hóa.

Theo Body and Soul, cân đối hệ vi sinh đường ruột là điều quan trọng để tăng cường hoạt động của bộ máy tiêu hóa, hệ miễn dịch và duy trì sức khỏe tổng thể. Các vi khuẩn có hại trong đường ruột thường xuất hiện chủ yếu do chế độ ăn uống kém dinh dưỡng, căng thẳng, sử dụng thuốc kháng sinh, thuốc tránh thai hay lạm dụng rượu bia kéo dài. Những loại khuẩn này có thể tạo ra độc tố làm tổn thương niêm mạc đường tiêu hóa, gây suy giảm khả năng hấp thụ chất dinh dưỡng, suy yếu chức năng miễn dịch cũng như sức khỏe tổng quát.

Sử dụng những liệu pháp tự nhiên dưới đây có thể giúp bạn thanh lọc đường ruột, khôi phục sự cân bằng cho hệ vi sinh đường tiêu hóa.

1. Thảo mộc

Hai loại thảo mộc thường được sử dụng trong thanh tẩy đường ruột là gừng đắng và xô thơm đen, với tác dụng chống vi trùng, vi khuẩn và nấm có hại.

2. Tỏi

Ảnh: plog.org

Tỏi có công dụng loại bỏ những sinh vật ký sinh trong ruột. Không những ngăn ngừa hoạt động của vi khuẩn, nấm và virus mà loại "thần dược" tự nhiên này còn làm tăng lợi khuẩn trong đường ruột.

3. Dừa

Dừa cũng là loại thực vật có khả năng tiêu diệt các vi sinh vật có hại cho hệ tiêu hóa. Dầu dừa nguyên chất chứa nhiều axit béo chuỗi trung bình (axit caprylic, capric, axit lauric) làm hạn chế hoạt động của nấm, rất hiệu quả trong điều trị nhiễm trùng đường ruột do nấm.

4. Nha đam

Nước nha đam là chất giải độc tự nhiên và có công dụng thanh tẩy ruột rất tốt, giúp duy trì một hệ tiêu hóa khỏe mạnh. Nha đam cũng là bài thuốc thiên nhiên có tác dụng nhuận trường, tăng khả năng đào thải độc tố và sinh vật ký sinh ra khỏi cơ thể, vì thế rất hữu ích cho người bị táo bón.

5. Chất xơ

Duy trì một chế độ ăn uống nhiều chất xơ là điều cần thiết để đảm bảo hệ tiêu hóa vận hành ổn định, ngăn ngừa táo bón. Trái cây, rau xanh, các loại đậu và ngũ cốc nguyên hạt là nguồn cung cấp chất xơ tốt nhất.

6. Bổ sung lợi khuẩn

Ảnh: Pharma-tree.com

Bổ sung lợi khuẩn giúp khôi phục sự cân đối hệ vi sinh đường ruột. Cách tốt nhất là uống các viên bổ sung lợi khuẩn, ngoài ra có thể sử dụng sữa chua để cung cấp lợi khuẩn cho ruột.