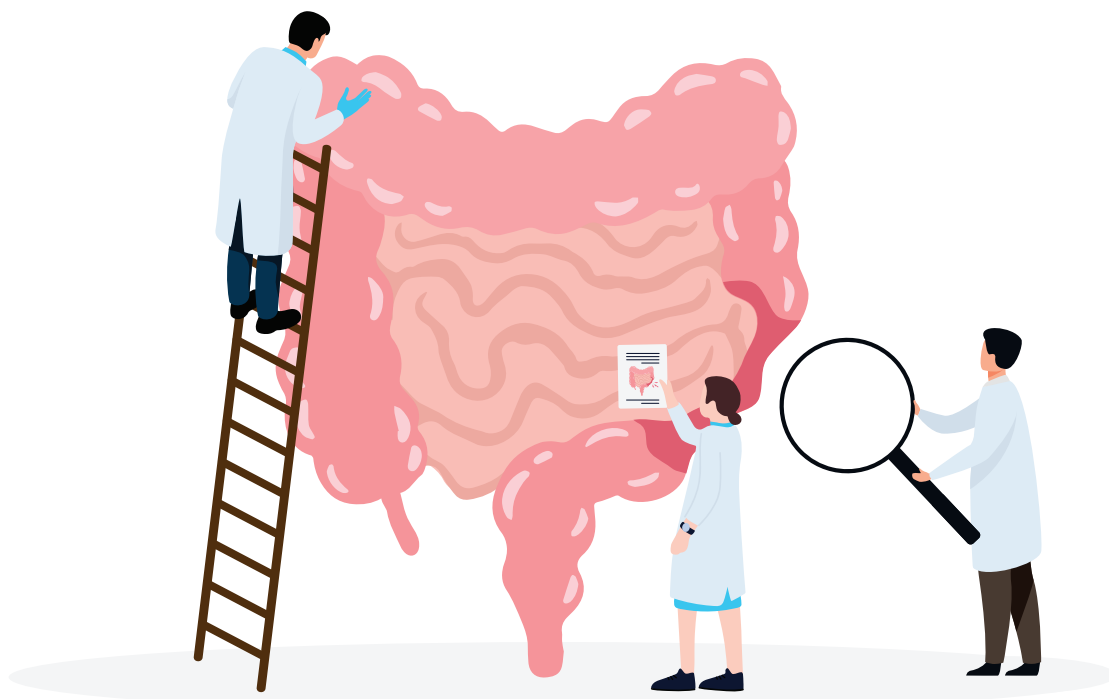


KAJ JE SRČ (IBS)?

SRČ ali sindrom razdražljivega črevesja je pogosta motnja prebavil, pri kateri je črevesje preobčutljivo in slabo usklajeno z možgani.



Kako prepoznati simptome SRČ?

Kaže se kot **ponavljajoča se bolečina** v trebuhu, **napihnjenost** ter spremembe v pogostosti in obliki **odvajanja blata** (driska ali zaprtje).

Bolečine



Napihnjenost



Simptomi

Driska ali zaprtje

Slabost po obroku

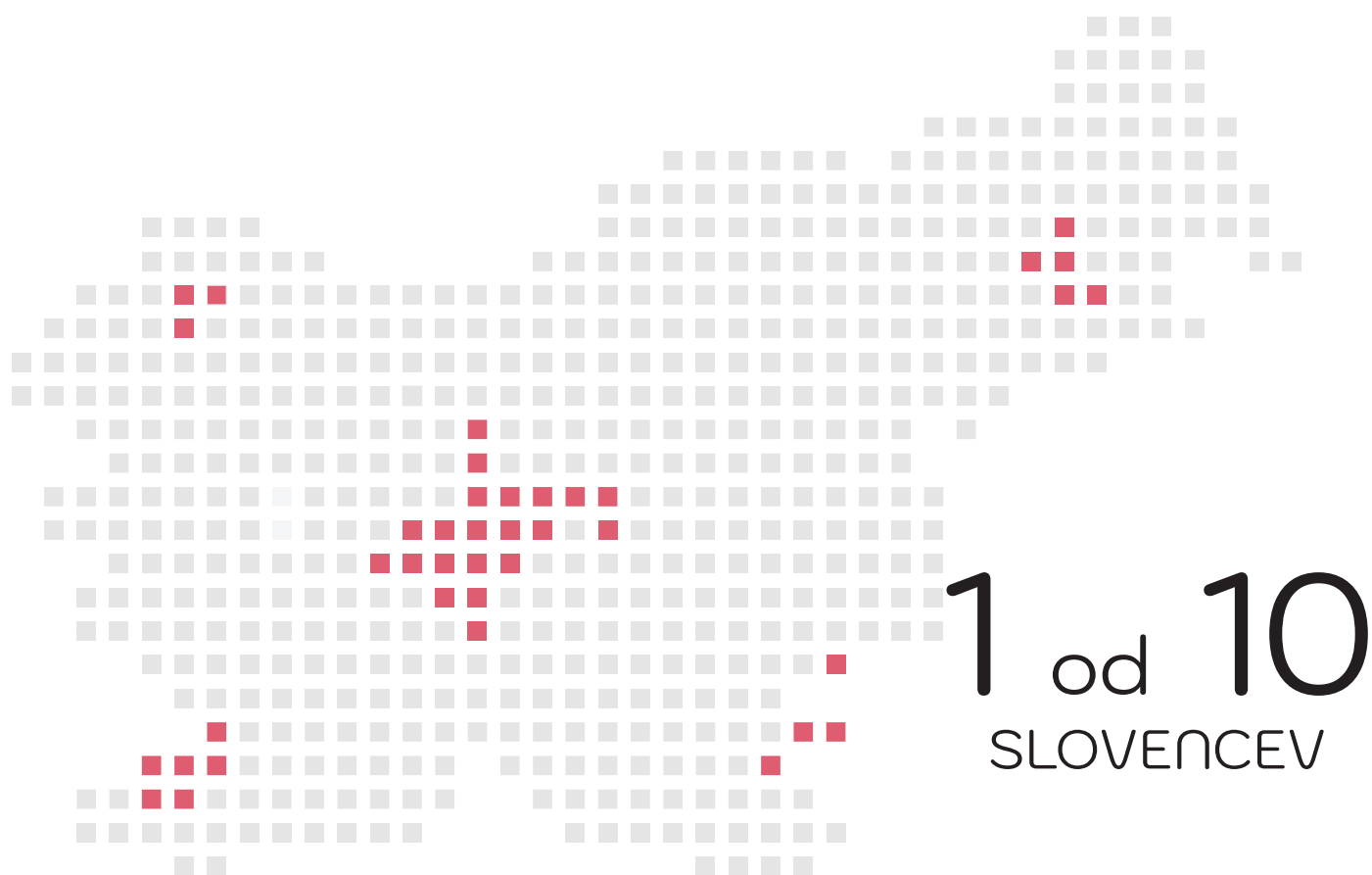


Utrujenost



Kako pogost je **SRČ** po svetu in Sloveniji?

Po svetu in Sloveniji se s simptomi SRČ sooča **približno 10–15 % prebivalstva**, kar pomeni, da ima težave vsak deseti posameznik.



SRČ je ena najpogostejših diagnoz v gastroenterologiji, ki pogosteje prizadene ženske.



Ali se lahko izognemo **SRČ**-ju?

SRČ-ju se najlažje izognemo z zdravimi življenjskimi navadami, ki zmanjšajo obremenitev črevesja in podpirajo njegovo delovanje.

- Uravnotežena in redna prehrana
- Zmanjšanje stresa in večja skrb za duševno zdravje
- Zadostna telesna aktivnost
- Dovolj spanja in počitka
- Redno jemanje Chios mastike

Čeprav SRČ-ja ni vedno mogoče popolnoma preprečiti, lahko z zdravim življenjskim slogom tveganje bistveno zmanjšamo.



Ali se da **SRČ** ozdraviti?

SRČ je kronično stanje, ki ga ne moremo povsem ozdraviti, lahko pa z ustrežno prehrano in obvladovanjem stresa simptome uspešno nadzorujemo.

