

Sveikas žarnynas – raktas į gerą savijautą

Jeigu jaučiate, kad jūsų žarnynas dirba lėtai, dažnai vargina pilnumo jausmas, susikaupė keletas papildomų kilogramų, pakanka keletu jūsų gyvenimo būdo pokyčių, kurie padės išspręsti šią problemą ir palaikyti gerą savijautą.



Šiuolaikinės mitybos įpročiai, nuolatinė įtampa, stresas lemia, kad vis daugiau žmonių susiduria su vidurių užkietėjimo problema – ir tai nėra vien tik nemaloni savijauta.

Šiuolaikinės mitybos įpročiai, nuolatinė įtampa, stresas lemia, kad vis daugiau žmonių susiduria su vidurių užkietėjimo problema. Ir tai nėra vien tik nemaloni savijauta. Kartais galvojama, kad vidurių užkietėjimas tėra menkas negalavimas ir neskiriama tam pakankamo dėmesio. Tačiau, galima teigti, kad sveikata prasideda būtent nuo žarnyno. Jei palaikysite švarų ir sveiką savo žarnyną, tikėtina, nesušidursite su daugeliu kitų sričių sveikatos negalavimų.

Nesiimant jokių priemonių vidurių užkietėjimas gali lemti daug rimtesnes ligas – divertikulitą, hemorojų ir pan. Nesuvirškintų medžiagų užsilaikymas gali paveikti ir visą virškinimo sistemą, sutrikdyti naudingųjų medžiagų pasisavinimą iš maisto bei lemti žalingų toksinų susidarymą. Ilgalais vidurių užkietėjimas gali paveikti ir imuninę sistemą, sukelti odos problemas, lėtinti žaizdų gijimą, o taipogi lemti energijos stygių bei nuolatinį vangumo jausmą.

Taigi, visa tai byloja, kad susidūrus su šia problema būtina nedelsiant imtis ją spręsti. Pameginkite pritaikyti sau žemiau išvardintus patarimus ir netrukus džiaugsitės lengvesne savijauta.

1 Neslopinkite noro tuštintis

Maistas neturėtų užsilaikyti organizme ilgiau nei 24 valandas nuo to laiko, kai jūs jį suvalgėte, tačiau daugeliui iš mūsų tai gali tęstis netgi iki 60 valandų. Virškinimo sistema yra natūraliai užprogramuota taip, kad pasitūstinimas turėtų vykti po kiekvieno valgymo ir susidarytų vieta ką tik suvalgytam maistui virškinti ir slinkti žarnynu. Tačiau daugelis žmonių klaidingai išsiugdė įprotį ignoruoti šį poreikį ir tuštintis tik vieną kartą per dieną ar dar rečiau. Niekada nereikia slopinti poreikio tuštintis.

2 Teisinga sėdėjimo poza

Mūsų protėviai tuštindavosi tupėdami – tai reiškia, kad jų keliai buvo aukščiau nei sėdmenys. Mūsų žarnynas suformuotas taip pat, kaip ir protėvių, tad tuštintis sėdint ant klozeto nėra natūrali pozicija. Pameginkite pasidėti keletą storų knygų ant klozeto po keliais, taip jie pakils aukščiau sėdmenų. Gal jausitės ir keistokai, bet nieko nekeiskite ir pajusite, kad tai tikrai padeda pilnavertiškai pasitūštinti.

3 Kramtykite, kramtykite, kramtykite

Jūsų virškinimo sistema pradeda dirbti anksčiau nei jūs įdedate maistą į burną. Vien tik maisto vaizdas ar kvapas skatina seilių išsiskyrimą. Kai pradėsite kramtyti, šios seilės sudrėkina maistą ir jose esantys fermentai pradeda virškinimo procesą. Maistą reikia kramtyti tol, kol pajusite, kad jis tampa skystas, tuomet tolesnis jo virškinimo procesas bus gerokai sklandesnis.

4 Rinkitės maistą, kurį „mėgsta“ jūsų žarnynas

Tai reiškia – mažiau vartokite raudonos mėsos, apdoroto ir greito maisto, paprastųjų angliavandenių, pavyzdžiui, baltos duonos, saldumynų, miltinių gaminių. Gerokai padidinkite vaisių ir daržovių kiekį racione, nes tai puikus naudingųjų skaidulų šaltinis. Skaidulos yra nepakeičiama pagalba žarnynui, jos padeda maistui lengviau ir švelniau slinkti, nesukelia nemalonaus raizymo jausmo. Vaisiai ir daržovės labai vertingi ir tuo, kad jų sudėtyje yra natūralių virškinimo fermentų, kurie padeda greičiau skaidyti maistą.

5 Svorį meskite protingai

Jei jus vargina vidurių užkietėjimas, jums nepavyks sveikai mažinti savo antsvorio. Kai jūsų žarnynas pilnas užsilaikiusių pūvančių medžiagų, jums sunku atsikratyti riebalų pertekliaus. Antsvoris – tai ženklas, kad jūsų kūnas patiria stresą ir tam didelę įtaką turi vangūs virškinimo sistema. Pamiškite itin griežtas dietas, valgykite sveiką, skaidulų gausią maistą, kuris padės išvalyti žarnyną ir atsikratyti svorio. 2001 m. Tufts universitete (JAV) atliktas tyrimas parodė, kad daugiau skai-

Galima teigti, kad sveikata prasideda būtent nuo žarnyno.

dulį suvartojantys žmonės turi mažesnę riziką nutukti.

6 Gerkite daugiau vandens

Vanduo padeda išplauti toksinus iš jūsų virškinamojo trakto, be to, jis suminkština išmatas ir jos lengviau slenka žarnynu. Pasistenkite išgerti ne mažiau kaip du litrus gryno vandens per dieną (neskaitant kitų skysčių). Vandeni geriausia gerti 30 minučių prieš valgį.

7 Daugiau judėkite

Judėjimas ne tik padeda palaikyti gerą fizinę formą, bet ir paspartina žarnyno darbą. Pasistenkite padidinti savo fizinį krūvį.

8 Papildykite virškinimo fermentų atsargas

Nemaža dalis žmonių, ypač tie, kuriems virš 50-ies, susiduria su problema, kad jų organizmas nepagamina pakankamai virškinimo fermentų, padedančių skaidyti maistą ir efektyviai pasisavinti naudingąsias medžiagas. Papildyti organizmą šiais fermentais galima valgant šviežią augalinį maistą. Tačiau tikrai retas valgo jų pakankamai.

Dar vienas būdas papildyti savo mitybą virškinimo fermentais – maisto papildai, kurių sudėtyje yra augalinių, teigiama virškinimą veikiančių medžiagų (pavyzdžiui, papainas, bromelainas, imbieras, pankoliai, pipirmėte ir pan.).

9 Papildykite gerųjų bakterijų atsargas

Gerųjų bakterijų arba probiotikų mūsų organizme yra apie 2 kilogramus. Labai svarbu palaikyti pakankamą gerųjų bakterijų kiekį žarnyne. Jų balansas gali sutrikti netaisyklingai maitinantis, patiriant stresą, vartojant

antibiotikus. Sulaukus 50-ies, gerųjų bakterijų kiekis natūraliai ima mažėti.

10 Padidinkite išmatų tūrį

Smiltyninio gysločio skaidulos yra puiki skaidulų forma. Jos ypač švelnios, kadangi sugeria 25 kartus daugiau vandens nei sveria pačios. Kai jus vargina vidurių užkietėjimas, nesuvirškintos medžiagos per ilgai užsibūna jūsų storojoje žarnoje, jos tampa pernelyg kietos ir sunkiai gali slinkti žarnynu toliau. Smiltyninio gysločio skaidulos padeda palaikyti žarnyną patenkančių medžiagų drėgmę, taigi išmatos lieka minkštos ir daug lengviau bei švelniau slenka žarnynu.

11 Išvalykite savo žarnyną

Inulinas – tai dar viena skaidulų rūšis, veikianti skirtingai nei smiltyninis gyslotis. Jis keičia jūsų plonąją žarną visiškai nesuvirškintą, kol pasiekia didžiąją žarną. Čia jis virsta bifido bakterijomis – viena svarbiausių gerųjų bakterijų rūšių. Inulinas, dar žinomas prebiotiko pavadinimu, taip pat pasitarnauja kaip maisto šaltinis kitoms gerosioms bakterijoms. Inulinas dažniausiai išgaunamas iš cikorijų. Per dieną jo reikia maždaug 5 gramų.

12 Laisvinamieji vaistai – tai tik pati paskutinė išeitis

Jei vidurių užkietėjimas jums tęsiasi jau ilgą laiką, tikėtina, kad minėti natūralūs būdai gali imti veikti ne iš karto. Kai norisi kuo greičiau sau pagelbėti, daugelis griebiasi greito poveikio laisvinamųjų vaistų. Tačiau visada reikia atminti, kad jų negalima vartoti ilgą laiką, kadangi tuomet jūsų žarnynas įpranta būti stimuliuojamas ir nustoja vykdyti savo natūralią veiklą. Po vienkartinio žarnyno ištuštinimo su medikamentų pagalba labai svarbu ir toliau vykdyti aukščiau minėtus patarimus.

Gera jaustis lengvai!

Lepicol 180g

SMILTYNINIO GYSLOČIO SKAIDULOS

PROBIOTIKAI IR PREBIOTIKAI

AUGALINIAI VIRŠKINIMO FERMENTAI

LEPICOL puikiai tinka sėdimą darbą dirbantiems, mažai judantiems ir nepakankamai valgantiems skaidulomis gausaus maisto žmonėms. Taip pat gali būti naudingas dailinantiems savo kūno linijas, nėščiosioms ir vyresnio amžiaus žmonėms.