



A JÓ EMÉSZTÉS 10 TITKA

-Ivy Világa Mennyei Esszenciák-



A jó emésztés 10 titka



Stressz kezelése

A stressz egy olyan tényező, amely negatívan befolyásolja az emésztőrendszer működését. Megfigyelheted, hogy ha negatív érzelmek vannak az életében, azonnal nagyobb a diszkomfort a gyomorban és a belekben, valamint gyakoribbak a puffadások és a hasmenés. Ne feledd, hogy a stressz nem fog teljesen eltűnni az életedből, ezért tanuld meg megfelelően kezelni, és keress különböző technikákat, amelyek segítenek feloldódni és ellazulni. Ha úgy érzed, hogy sok dolog meghaladja a képességeidet, és nem tudsz magadon győdül segíteni, fordulj pszichiáterhez vagy pszichológushoz.

Ennivaló pontos rágása

Lassíts, különösen étkezés közben. Minden betegem, aki eljön az első konzultációra, gyorsan eszik, és nem alaposan rágja meg az ételt. Ezen érdemes változtatni. Az emésztőrendszer későbbi szakaszaiban előforduló probléma nem abból adódik, hogy rossz az emésztésed, hanem abból, hogy nem rágod meg alaposan az ételt és túl gyorsan lenyeled. Vezesd be azt a szabályt, hogy minden falat, amelyet lenyelsz, olyan állagú legyen, mint egy üveges bébiétel. Ennek köszönhetően sok problémát elkerülhetsz, különösen az emésztőrendszer alsó szakaszaiban.



Megfelelő számú étkezés

Iktass be 4 vagy 5 étkezést az étrendbe, igyekezz állandó napszakaszokban enni. Étkezések között ne nassolj, ennek köszönhetően a belek tisztítását segítő vándorló myoelektromos komplex (MMC) hatékonyabban fog működni. Az utolsó étkezést 3-4 órával lefekvés előtt fogyaszt el. Este ne egyél túl sokat, ennek köszönhetően reggel kevésbé lesz puffadt és könnyebnek fogod magad érezni.

Glutén kizárása

A glutén kizárása gyakori az emésztési problémákkal küzdők körében. Mielőtt elkezdenéd kiiktatni, feltétlenül végezz cöliákia diagnózist, és beszélj meg orvosoddal az eredményt. A cöliákia egy genetikai eredetű autoimmun betegség, mely az élet bármely szakaszában kialakulhat, és a betegeknek szigorú gluténmentes diétát kell követniük. Az étlapomban kovászos rozskenyeret használtam, de szabadon választhatsz olyat, amely után jól érzed magad, legyen az búza-rozsos, tönkölyös, vagy gluténmentes lisztes. A kovászos kenyér jobb, mint a sütőlesztő alapú. Reflux és súlyos bélpanaszok esetén kerüljük a nagy mennyiségű magot tartalmazó kenyeret, például a 2000-es lisztet. Ne feledd, hogy a szénhidrátokat a már szájban kezdjük megemészteni, ezért minden falat kenyeret alaposan rágj meg, és keverd össze a nyálban lévő nyál amilázzal.



A jó emésztés 10 titka

Korlátozza a tejtermékek fogyasztását

Az olyan tünetek, mint a gázképződés és a hasmenés, összefügghetnek a laktóz intoleranciával. Ennek kiderítéséhez hidrogénteszteket végezhetsz, vagy megfigyelheted, hogyan érzed magad tej elfogyasztása után. Az étlapon olyan sajtokat használtam, amelyek jól tolerálhatók, mert kevés laktózt tartalmaznak. Ha szeretnél valami fehéret tenni a kávédba, és szívesen eszel zabkását vagy kölest reggelire, tesztelheted a csökkentett laktóztartalmú tejet, vagy használhatsz bármilyen növényi alapú italt is. Azoknak, akiknek meg kell szüntetniük a tejtermékeket, fontolóra kell venniük a nem tejtermékekből származó kalciumforrások biztosítását vagy pótlást.



Hüvelyesek megfelelő előkészítése

A különféle dióféléket, mandulát, tökmagot, napraforgómagot legalább 12 óráig áztatni kell, hogy könnyebben emészthetők legyenek. A dara és a rizs is könnyebben emészthető lesz, ha legalább egy éjszakára vízbe áztatod. A száraz hüvelyes magvakat, például lencsét, Mugn babot, Adzuki babot, indiai babot szintén minimum 12 órán át, a nagyobb szemeket, például babot, borsót, csicseriborsót pedig akár 24 órán át áztassuk. Az áztatóvizet, amelybe többek között a puffadást okozó raffinózisok átjutnak, ki kell önten. Ne feledd, hogy minden magot nagyon alaposan rágj meg a szádban. Az étlapon megadott dara, rizs és lencse tömege száraz tömege vonatkozik.

Mérsékelt gyümölcsfogyasztás

A súlyos puffadási problémákkal küzdők fruktóz intoleránsak lehetnek. Ennek kiderítésére megfelelő vizsgálatokat lehet végezni. A gyakorlatból hozzáteszem, hogy a fruktóz intolerancia ritka, a puffadáshoz kapcsolódó tünetek pedig a napközben elfogyasztott túl sok gyümölccsel állnak kapcsolatban. Bármilyen gyümölcsből 400-500 g elfogyasztása után a legtöbb egészséges embernél is felfúvódás léphet fel.



Egyes zöldségfajták korlátozása

Figyeld meg, hogyan érzed magad keresztes virágú zöldségek (káposztafélék), például káposzta, brokkoli, kelbimbó és hagymás növények (hagyma, fokhagyma, póréhagyma) fogyasztása után, amelyek egyes embereknél fokozhatják a puffadást, különösen a kontaminált bélszindrómában (SIBO) szenvedőknél. Vedd figyelembe, hogy az egyes ételek leírásához további megjegyzéseket fűztem, hogy hámozzuk meg a zöldségeket, aminek köszönhetően könnyebben emészthetők lesznek. Ezenkívül a hasmenéssel küzdő emberek esetében kizárhatók a magvak (például paradicsom, uborka, cukkini), amelyek növelhetik a már egyébként is fokozott bélmozgást.

A sült, párolt és főtt zöldségek jobban tolerálhatók, különösen, ha az emésztés javításának kezdeti időszakában vagy. Ha elkezdted magad jobban érezni, fokozatosan fogyassz egyre több nyers zöldséget, amelyek gazdagok C-vitaminban, és pozitív hatással vannak a vastagbél mikrobiotájára.

A jó emésztés 10 titka

Megfelelő olaj használata

Az étlapon gyakran szerepel az ájurvédikus gyógyászatban használt, a gyomor-bél traktusra jótékony hatással bíró tisztított ghee vaj. Ételek párolhatók és süthetők rajta, íze pedig tovább fokozza az ételek ízparamétereit. Érdemes beszerezni egy jó minőségű hidegen sajtolt lenolajat is, amely omega-3 zsírsavakban gazdag, gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal rendelkezik, valamint pozitív hatással van az ideg- és a szív- és érrendszerre. Ne felejtse el az ilyen típusú olajat hűtőszekrényben tárolni.

Érdemes kalciumban gazdag mákolajat is vásárolni, különösen azoknak, akiknek korlátozniuk kell a tejtermékeket. Ez a nem túl népszerű olaj azoknak is értékes, akik szép arcbőrt, haját és körmöket szeretnének. Gyakran használok olívaolajat is, mindig sötét üvegben, extra szűz kivitelben.



Ételek megfelelő elkészítése

Az ételnek jó ízűnek kell lennie. Ne feledd, hogy érzékszerveink (látás, ízlelés, szaglás, de a hallás is) részt vesznek a megfelelő emésztés folyamatában. Elrendezésük javítja a nyál, a gyomornedv, az epe és a megfelelő emésztéshez szükséges egyéb enzimek szekrécióját. Használj enyhe fűszereket, fordíts figyelmet a receptekben használt friss, illóolajokban gazdag fűszernövényekre, valamint olyan fűszerekre, mint az asafoetida, vagy az őrölt görögszéna. Érdemes a puffadásos tüneteket csökkentő gyógynövényeket is felhasználni, mint például ajwan, kömény, édeskömény, asafoetida. Étkezés előtt lazíts, nézd meg az esztétikusan felszolgált ételt, szagold meg és élvezd, minden falatot alaposan megrágva.

Ne szokj hozzá a panaszaidhoz, keresd meg az okát, és ha szükséges, feltétlenül kezd el a megfelelő gyógymódot. Néha a tüneteket fel nem ismert betegség, étkezési hibák vagy alacsony fizikai aktivitás okozhatja. A stressz és a kevés testmozgás befolyásolhatja a myofascialis feszességet, és ez tovább súlyosbíthatja például a székrekedést. A gyomor-bélrendszeri tüneteket súlyosbíthatják a stressztényezők, vagy az a tény, hogy keveset iszol a nap folyamán. Az ajánlott mennyiség egy felnőtt számára körülbelül 30 milliliter testtömegkilogrammonként, ami nagyon fontos székrekedés esetén.

