



Emésztési Egyensúly

A rendszeres, napi 1-3 széklet az egészséges emésztőrendszer működésének jele. Ha ez átmenetileg, vagy tartósan felborul, a következő módokon lehet természetes úton visszaállítani az egyensúlyt.

Beszéld meg ezeket a szponzoroddal, ételbuddy-dal, házi orvosoddal is, ha szükséges. A probléma tartós fennállásánál vagy súlyosbodásánál feltétlenül fordulj orvoshoz.

SZÉKREKEDÉS ESETÉN

Juliverse

□ **FOLYADÉK** - Legalább 2 Liter víz vagy más, cukormentes folyadék (pl. Zöld vagy gyógytea, vitaminos vagy gyümölcscsel / zöldséggel ízesített víz) fogyasztása javasolt minden nap. A reggeli meleg folyadék fogyasztásának, citromos víznek, zöld teának vagy **kávénak** is van hashajtó hatása, de a koffeintartalom miatt érdemes napi 2-3-ra korlátozni a fogyasztást, és délután 14 óra után már nem inni, mert megzavarja az alvási ciklust, ami közvetve szintén okozhat emésztési problémákat. Például ha szedsz napi multivitamint vagy este magnéziumot, inkább pezsgőtabletta formájában vedd magadhoz, ezzel is hozzáadva a napi folyadék fogyasztáshoz. Vannak hashajtó hatású gyógyteák és gyógynövények, mint például a rebarbaragyökér, kerti kakukkfű, gyömbér, borsmenta, szenna és gyermekláncfű, aloe vera.

□ **ROST** - Irányelv, hogy minden 1000 elfogyasztott kalóriánként 14 gramm rost fogyasztása javasolt. Ez körülbelül napi 25–28 g élelmi rostot jelent nőknél és 28–34 g naponta a férfiaknál. Tedd tele a tányérodát sok zöldséggel, gyümölcscsel és teljes kiőrlésű gabonával (pl. Barna rizs, zabpehely, tönköly tészta stb.) , és ne egyél túl sok rostszegény ételt, például tejterméket és húst.

★ **ZÖLDSÉG:** minden étkezésnél a zöldségadoad legalább 30-50%-a (50-100g - ami egyébként jó nagy adag és laktat is) valamilyen **leveles zöld** legyen (pl.

Juliverse

Madársaláta, spenót, rukola, stb.) Továbbá javasolt ilyenkor a brokkoli, sárgarépa és zöldborsó is.

★ **HÜVELYES NÖVÉNYI FEHÉRJE:** hús és tejtermékek helyett válassz rostban gazdag fehér, tarka vagy vörösbabot, lencsét, csicseriborsót (konzerv teljesen jó, de a hozzáadott cukrot kerüld).

★ **EGYEBEK:** Alma, (asztalt) **szilva vagy szilvalé**, vörös bogyós gyümölcsök (málna, áfonya, ribizli), körte, narancs, mandarin. Olajos magvak közül **lenmag**, natur, sózatlan mandula, mogyoró, pekán dió, ricinus és olívaolaj kiskanállal, avokádó. A **fermentált ételek** (pl. Savanyúkáposzta, kimchi, kovászos uborka, tofu, tempeh vagy fermentált szójabab, kefir stb.) is remek **probiotikum** források és segítik a bélflóra megfelelő összetételét és működését.

★ **ÚTIFŰMAGHÉJ** – Reggel (és/vagy este) étkezés előtt elfogyasztani 10g-nyi mennyiséget (2 teáskanál), amit 2 dl vízzel/natúr joghurttal kell elkeverni és azonnal meginni/megenni, hogy a zselésedés a gyomorban történjen meg. Az útifű 85%-ban nem felszívódó, teljesen természetes rostanyagot tartalmaz, így akár tízszeres mennyiségű vizet is fel tud szívni. Az útifű maghéjat folyadékkal lenyelve egy zselé jellegű anyagot képez, ami szépen, finoman letisztítja a bélfalak teljes felületéről a salakanyagot. Telítettség érzést okoz és csökkenti a vér koleszterinszintjét is.

Juliverse

- **HASHAJTÓ** - 1-2 teáskanál **szódabikarbóna, magnézium citrát** vagy **magnézium szulfát** (Epsom só - külsőleg is hat, például fürdővízbe keverve) 2 dl folyadékkal (pl. citromos vízzel) keverve gyorsan elérheti a kívánt hatást, sőt, akár hasmenést is előidézhet, így csak több napos széklet kimaradás vagy a probléma tartós fennállása esetén érdemes ehhez a megoldáshoz fordulni. Házilag jól alkalmazható a **beöntés** (enéma), ami pl. 1-2 liter langyos víz vagy gyógytea (pl. csalán, kamilla) fokozatos adagolásával és kis alhasi masszázssal kombinálva azonnali ürítést segít elő. Fordíts gondot a megfelelő előkészületre (pl. zavartalan környezet, sikosító, beöntő készülék). Vannak gyógyszeres vagy vényre kapható hashajtók is, de ezelőtt mindenképp beszélj a házi orvosoddal.

- **MOZGÁS** - Az ürítés elősegítéséhez a vékony és vastagbelek mozgása manuálisan is elősegíthető alhasi masszázssal, mozgással (pl. felülések, guggolások / squats, biciklizés, jóga vagy pilates) és nyújtással (pl. Yin jóga gerinccsavaró pozíciók). Ezen felül a stresszkezelésben is segít, ami szintén egy fontos módja az emésztésünk karbantartásának. A tartós stressz az IBS (Irritábilis Bél Szindróma) és számtalan más krónikus betegség hátterében áll. A WC-n minél inkább **guggoló pozícióba** tudsz lenni, annál könnyebb az ürítés, ehhez például használhatsz sámlit is, hogy a térded az alhasad fölé tudjon kerülni.

Juliverse

- **PIHENÉS** - A napi 7-8 óra pihentető (mind az éjfél előtti non-REM típusú mély alvás és reggel 4-6 között történő REM típusú “álmodó” alvási szakaszok legyenek benne) alvás kritikus fontosságú az emésztés megfelelő működéséhez. Ha az idegrendszer nem tud elég ideig átkapcsolni paraszimpatikus működésbe, az ekkor történő folyamatok (pl. emésztés, memória konszolidáció, sejtszintű karbantartás és megújulás stb.) részlegesen vagy teljesen leállnak. Megfelelő mennyiségű és minőségű alvással, és a nap során beiktatott 10-20 perces **meditációval** vagy más stresszoldó tevékenységgel nagyban hozzájárulunk a testünk megfelelő működéséhez. Sok esetben a lelki terhek visszatartása, rágódás áll a testi kiválasztás és elengedés elégtelensége mögött.



HASMENÉS ESETÉN

- FOLYADÉK** - Ilyenkor a pótlás a fontos, mert hasmenéskor félő, hogy kiszárad a szervezet. Elektrolit folyadékok, húsleves, gyógyteák mind kiváló ásványi anyag pótló források.
- KÍMÉLŐ ÉTREND** - Lásd az “Étkezés Betegség Esetén” Útmutatót.
- GYÓGYSZERES KEZELÉS** - hasmenésnél a kiváltó ok azonosítása a legfontosabb, a legtöbb esetben ételmérgezés, vagy valamilyen vírusos vagy bakteriális fertőzés áll a háttérben. Ilyenkor ez intenzív lezajlású de 1-3 nap alatt túl lehet rajta jutni. Ha tovább tart, akár életveszélyes állapot is kialakulhat kiszáradás és ásványianyag hiány miatt. Ha lázzal vagy más fájdalommal és tünettel is jár, azonnal fordulj orvoshoz, aki az oki és tüneti kezelésben is segíteni tud.

**Mielőbbi gyógyulást és jó egészséget
kívánok!**