



ŽARNYNO SVEIKATA

IR KOKIŲ GYVYBIŠKAI SVARBIŲ
KLaidų NEDARYTI



95 % gyventojų skundžiasi įvairiais
virškinimo sutrikimais, bet
Jūs neprivalote būti vienu iš jų!



ŽARNYNO SVEIKATA

IR KOKIŲ GYVYBIŠKAI SVARBIŲ
KLAIĐŲ NEDARYTI



OBUOLYS

TURINYS

Įvadas	11
Kaip pagerinti virškinimo sistemos sveikatą	15
Į savo mitybą įtraukite probiotikų ir prebiotikų turinčių maisto produktų	15
Jei reikia, pakeiskite mitybos įpročius	17
✓ Kramtykite maistą	17
✓ Nevalgykite, kai esate įsitempę ar nuliūdę	18
Duokite skrandžiui laiko pasigaminti pakankamai rūgšties	20
Įtraukite kaulų sultinio į savo mitybą	21
Būkite aktyvesni	22
Padidinkite magnio kiekį	24
Gerkite daug vandens	25
Kaip atkurti sveikas žarnyno bakterijas	27
Kodėl reikia palaikyti žarnyno sveikatą	28
Paprasti veiksmai, padedantys atkurti žarnyno sveikatą	30
Stokitės ir judėkite	33

Sumažinkite aplinkos stresorių ir teršalų poveikį	33
Veiksmai žarnynui atkurti	33
Ar jūsų mityba sukelia virškinimo problemų?	35
Ar valgote per daug „sveikų“ probiotikų?	35
Ar valgydami geriate?	37
Ar valgote sėlenų, kad palengvintumėte vidurių užkietėjimą?	38
Kiti maisto produktai, galintys sukelti virškinimo problemų	39
✓ Ankštinės daržovės	39
✓ Pieno produktai	41
✓ Cukrus	41
Kaip stresas veikia žarnyno sveikatą	43
Stresas didina žarnyno pralaidumo riziką	45
Stresas didina žarnyno ligų riziką	46
Stresas sulėtina judėjimą plonojoje žarnoje	46
Sveika žarnyno flora slopina streso poveikį	48
Kaip įveikti rėmenį	51
Reguliarus valgymas ir porcijų kontrolė	52
Rėmens gydymas fizinėmis priemonėmis	54
Gulėjimas po valgio	54
Stebėkite savo svorį	56

Kaip išvengti pilvo pūtimo	57
Pieno produktai	58
Kvietiniai produktai	59
Brokoliai – apvirti geriau nei neapdoroti	61
Pupelės – mirkytas pupeles prieš vartojimą gerai nuplaukite	62
Kriaušės	63
Kontroliuokite arba venkite	64
 Maisto produktai, padedantys kamuojant žarnyno pralaidumui	67
Kaulų sultinys	68
Imbieras	68
Ananasai	70
Ekologiška mėsa	71
Kokosai	72
Tamsūs lapiniai žalumynai	73
 Virškinimą gerina virškinimo fermentų papildai	77
Papildų nauda	78
Valgykite neapdorotus maisto produktus	79
Bromelainas ir papaja	81
 Vaistažolės ir prieskoniai sveikai virškinimo sistemai	83
Saldymedžio šaknis	83
Imbieras	84

ŽARNYNO SVEIKATA

Tikrasis margainis	86
Pipirmėtės	87
Kardamonas	88
Kalendros sėklos	89
Kmynai	91
Supermaisto produktai žarnyno sveikatai	93
Kaulų sultinys	94
Linų sėmenų arbata	95
Raudonieji kopūstai	96
Kokosų kefyras	97
Moringa	98
Apelsinai	99
Ispaninio šalavijo (angl. <i>chia</i>) sėklos	100
Išvada	103
Užrašams	105

IVADAS

Per pastarąjį dešimtmetį sveikatos priežiūros specialistų ir plačiosios visuomenės požiūris į sveikatos, energingumo ir ilgaamžiškumo priežastis, palyginti su blogos sveikatos, ligų ir mirtingumo priežastimis, labai pasikeitė.

Nors daugelis vadinamųjų „alternatyviųjų“ metodikų atstovų mano kitaip, Vakarų pasaulio specialistai nuolat susirūpinę prasta žmonių sveikata.

Tikėdami, kad ligų ir negalavimų priežastys atsiranda dėl išorinių veiksnių, jie galėjo ramia sąžine teigti, jog negali niekuo padėti, nes kalti veiksniai, kuriems jie jokios įtakos neturi.

Naujausi tyrimai atskleidžia tai, ką kai kurie visada žinojo, – pagrindinė blogos sveikatos priežastis yra žmogaus organizme. Vadinasi, kai organizmas sutrikęs, susidaro sąlygos nepageidaujamiems negalavimams vežėti, o tai sukelia dar didesnę sutrikimą ir tada susergama.

Be to, senovės išmintis ir dabartiniai moksliniai tyrimai patvirtina, kad sveikatai (arba jos stokai) didžiausią įtaką

daromityba, o ne bet kuris kitas veiksnys, taip pat didelę reikšmę turi fizinis aktyvumas, miegas ir gyvenimo būdas.



Suvokiant, kokią didžiulę įtaką mūsų sveikatai daro mityba, turėtų būti akivaizdu, kad pirmiausia reikėtų stengtis pagerinti virškinimo sistemą. Jei žarnynas nėra sveikas, vargu ar galime tikėtis, kad jis aprūpins organizmą maisto medžiagomis, reikalingomis gyvybiškai svarbioms funkcijoms atlikti, kad galėtume gyventi džiaugdamiesi sveikata.

Šioje knygoje pateikiami labai praktiški patarimai, kaip pagerinti ir atkurti žarnyno sveikatą natūraliomis priemonėmis, taip pat paaiškinama, kokie dar veiksniai, be mitybos, gali turėti įtakos virškinimo sistemos veiklai, pvz., stresas.

„Visos ligos prasideda žarnyne.“

Hipokratas, senovės graikų gydytojas ir „šiuolaikinės medicinos tėvas“

KAIP PAGERINTI VIRŠKINIMO SISTEMOS SVEIKATĄ

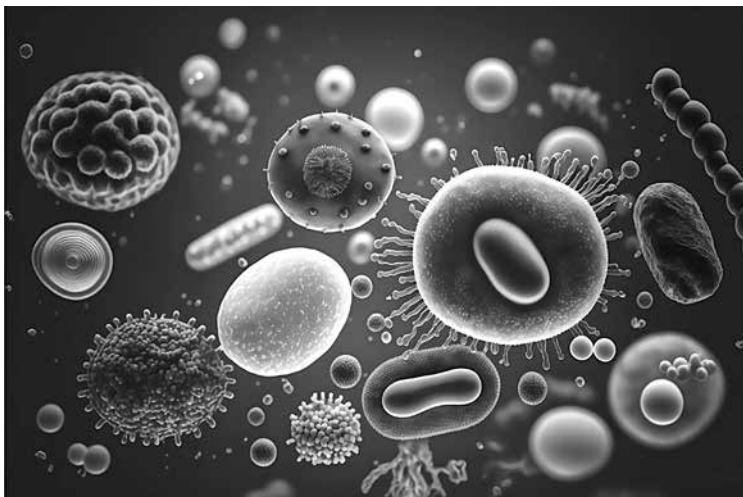
Daugelis žmonių sąmoningai rūpinasi savo „matomu“ antsvoriu ir „matomais“ senėjimo požymiais, tačiau visiškai nesusimąsto apie tai, kas svarbiausia, t. y. apie savo vidinę sveikatą, kuri nėra taip akivaizdžiai matoma.

Daugelis žmonių nesuvokia, kad, palaikant sveiką virškinimo sistemą, sumažės pagrindinių problemų, susijusių su svoriu ir senėjimu.

Jei norite gerai atrodyti, pradėkite nuo tinkamos žarnyno priežiūros. Galite pradėti rūpintis savo virškinimo sistema taip, kaip nurodyta toliau.

Į SAVO MITYBĄ ĮTRAUKITE PROBIOTIKŲ IR PREBIOTIKŲ TURINČIŲ MAISTO PRODUKTŲ

Probiotikai. Probiotikai yra gerosios žarnyno bakterijos. Jos saugo žarnyną nuo ligas sukeliančių patogenų ir kartu stimuliuoja imuninę sistemą.



Probiotikai padeda įsisavinti maistines medžiagas ir gerina bendrą virškinimo sistemos būklę. Vienas iš probiotikų gavimo būdų – valgyti fermentuotą maistą. Pvz., gerti naminį kefyrą, kombučią, valgyti raugintų agurkų, kopūstų, kimčių.

Prebiotikai. Prebiotikai yra gyvi organizmai, todėl jiems reikia maisto, kad galėtų augti ir klestėti. Jei jie auga ir klesti, galite būti tikri, kad turėsite gerųjų žarnyno bakterijų, galinčių kovoti su blogosiomis bakterijomis.

Štai kodėl jums reikia prebiotikų. Jūsų organizmas gaus prebiotikų, jei valgysite neapdorotų česnakų, svogūnų, topinambų, kiaulpienių lapų ir porų. Prebiotikai turi ir kitų žarnyno sveikatai naudingų savybių:

- skatina reguliarių tuštinimąsi,
- maksimaliai padidina magnio ir kalcio įsisavinimą,
- stiprina imuninę sistemą,
- gerina svorio ir apetito kontrolę.

„Žarnynas nėra kaip Las Vegasas. Tai, kas nutinka žarnyne, pačiame žarnyne nepasilieka. Tai turi įtakos visam žmogaus organizmui.“

Dr. Alessio'is Fasano'as, Masačusetso ligoninės Celiakijos tyrimų ir gydymo centro direktorius

JEI REIKIA, PAKEISKITE MITYBOS ĮPROČIUS

✓ KRAMTYKITE MAISTĄ

Jei virškinimo sistemos veikla yra sutrikusi, gali tekti keisti mitybos įpročius. Pvz., atkreipkite dėmesį, ar gerai sukramtote maistą. Tai, kaip sukramtote maistą, daro didelę įtaką visai virškinimo sistemai.

Kuo geriau sukramtote maistą, tuo lengviau jį virškinti. Kuo mažesnės maisto dalelės, tuo lengviau maistas pereina per stemplę ir tuo daugiau naudingų medžiagų gauna organizmas.



Kramtymas taip pat skatina seilių gamybą, kurios savo ruožtu skatina skrandžio rūgšties ir fermentų gamybą. O jie reikalingi virškinimui.

✓ NEVALGYKITE, KAI ESATE ĮSITEMPĘ AR NULIŪDĘ

Nevalgykite, kai esate susijaudinę ar blogos nuotaikos. Jūsų virškinimo traktas ir smegenys yra tarpusavyje susiję, todėl

valgymas esant blogos nuotaikos gali neigiamai paveikti virškinimo efektyvumą.

Smegenų ir žarnyno ryšį tyrinėję ekspertai atskleidė, kad valgant tuomet, kai patiriamas stresas, virškinimo procesas gali tiesiog „išsijungti“. Dėl to kyla tokių nemalonių problemų kaip vidurių užkietėjimas.

Stresas taip pat gali sukelti per greitą maisto judėjimą virškinimo sistema. Jei maistas juda per greitai, organizmui neužtenka laiko sveikoms maistinėms medžiagoms įsisavinti.



Jei tai vyksta reguliariai, organizmui gali trūkti maistinių medžiagų.

DUOKITE SKRANDŽIUI LAIKO PASIGAMINTI PAKANKAMAI RŪGŠTIES

Daugelis žmonių klaidingai mano, kad per didelis skrandžio rūgštis kiekis sukelia rėmenį. Tačiau viskas yra atvirkščiai. Jei visada valgote greitai, skrandis gali nespėti pagaminti pakankamai rūgštis virškinimui.



Skaitykite likusius
94 iš 112 puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

ŽARNYNAS – ANTROSIOS ŽMOGAUS SMEGENYS! PASIRŪPINKITE JO SVEIKATA – DŽIAUKITĖS GERESNE SAVIJAUTA.

Po valgio vargina pilvo pūtimas ir diskomfortas dėl žarnyne besikaupiančių dujų? Kenčiate nuo lėtinių virškinimo sistemos ligų, tokių kaip refliuksas ar žarnyno pralaidumo sindromas? Jei taip, metas perimti žarnyno kontrolę ir susigrąžinti gerą savijautą su ŽARNYNO SVEIKATA.

Šiame sveikatos vadove pateikiamas holistinis požiūris į virškinimo sveikatos gerinimą, įskaitant praktinius patarimus, kaip skatinti sveiką virškinimą ir pašalinti dažnus sutrikimus. Šioje knygoje sužinosite:

- ✓ Apie žarnyno mikrobiomo vaidmenį bendrai sveikatai ir ligų prevencijai.
- ✓ Kaip nustatyti ir spręsti maisto netoleravimo ir jautrumo problemas.
- ✓ Geriausius maisto produktus ir maisto papildus žarnyno sveikatai stiprinti.
 - ✓ Sveiką virškinimą palaikančius gyvenimo būdo pokyčius.
- ✓ Apie bendrų virškinimo sutrikimų, tokių kaip refliuksas, dirgliosios žarnos sindromas ir plonojo žarnyno bakterijų išvesėjimo sindromas, valdymo strategijas.
- ✓ Apie žarnyno biomo įtaką smegenų veiklai, imuninei sistemai ir netgi nerimo bei depresijos gydymui.

Nesvarbu, ar norite įveikti virškinimo sutrikimus, ar tiesiog pagerinti bendrą sveikatą ir savijautą, knygoje ŽARNYNO SVEIKATA rasite viską, ko reikia, kad pradėtumėte kelionę link optimalios žarnyno sveikatos.



ALTERNATYVIOS MEDICINOS PATARIMAI

Jeigu jums rūpi išsaugoti ir sustiprinti sveikatą, jums bus įdomu perskaityti knygą „Žarnyno sveikata“.

OBUOLYS
nuo 2004
#obuolys.lt

ISBN 978-609-484-634-2

9 786094 846342
www.obuolys.lt
Knygos pigiau, įdomybes ir ištraukas nemokamai

KITI FORMATAI:
Audio knyga
Elektroninė knyga