

7 + 1 dolog, amit a puffadásról tudni kell

Te is úgy festesz (néha), mintha babát várnál? A felpuffadt pocak talán akkor a legkellemetlenebb, ha épp bikiniben feszítenél ... Itt az ideje, hogy megemészd velünk emésztőrendszered működését! Ha megfogadod a tanácsainkat, te lehetsz a strandon a leglaposabb has büszke tulajdonosa.

Te is úgy festesz (néha), mintha babát várnál? A felpuffadt pocak talán akkor a legkellemetlenebb, ha épp bikiniben feszítenél ... Itt az ideje, hogy megemészd velünk emésztőrendszered működését! Ha megfogadod a tanácsainkat, te lehetsz a strandon a leglaposabb has büszke tulajdonosa.

1. A nagy utazás

Tudtad, hogy a bélrendszer 7 - 10 méter hosszú lehet? Ám ennél is megdöbbentőbb adat, hogy az emésztés ezen a szakaszon mintegy 400 négyzetméteres felületen zajlik.

2. Hasznos bacik

Az elfogyasztott étel többek közt savakkal, emésztőenzimekkel és többmilliárdnyi hasznos baktériummal találkozik. Utóbbiak összességét nevezzük bélflórának, amelynek fontos szerep jut a megfelelő emésztésben, továbbá hozzájárul az egyes fertőzésekkel szembeni védelemhez.

3. Tranzit ...?

Az emésztés egyik tényezője az úgynevezett tranzit, vagyis a béltartalom áthaladási sebessége. Ez optimális esetben kevesebb mint 40 óra. A lelassult tranzit azt jelenti, hogy a béltartalom, benne a számunkra szükségtelen salakanyagok két-három naps is a szervezeten belül maradnak. Mindez rövid távon a következő úgynevezett diszkomfort-érzetekről ismerszik fel: haspuffadás, szellentési inger, feszítő teltség érzet, és az ezeket kísérő alhasi fájdalom, illetve kellemetlen közérzet.

4. Ez Gáz!

Az emésztőrendszer működése gáztermeléssel jár együtt, ezekhez társulnak a lenyelt levegőből keletkezők. Ezeknek nagy része a bélfalon keresztül felszívódik, de ha a szokásosnál nagyobb mennyiségű gáz keletkezik, vagy a felszívódás mértéke csökken, az már több mint feszélyező ... A belekből egyszerűen távozni és felszívódni képtelen levegő nyálkával körülvett buborékként marad bent, amit a bél nem képes tovább szállítani, ezért aztán felfúvódik.

5. A belső ritmus

A tranzit lelassulásának számtalan oka lehet, így: az öregedés, a stressz, a mozgásszegény életmód, a szájon át szedett antibiotikumok, a szokatlan élelmiszerek fogyasztása vagy a helytelen táplálkozási szokások. Érdekes, hogy a hölgyek valamiért hajlamosabbak rá, különösen a kismamák. De a lassú tranzit helyrehozható!

6. Válts életmódot!

A tranzit normalizálásához érdemes kiszűrnöd azokat az ételeket, amelyek hajlamosítanak a puffadásra; a cellulózt tartalmazó hüvelyeseket, az élesztős tésztákat, a habosított ételeket és a szénsavas italokat. A rostban dús étkezés során elfogyasztott ételt alaposan rágd meg, és fogyassz mellette elegendő, legalább napi 1,5 - 2 liter folyadékot! A

szervezet megfelelő működéséhez fontos a változatos, kiegyensúlyozott étrend, és a lehetőleg napi ötszöri étkezés. A rendszeres mozgás is segíthet: járj el sportolni hetente háromszor.

7. Éljen az élőflóra

Emellett fontos mindent megtenni a bélflóra karbantartása érdekében is, hiszen a szájon át szedett anti-biotikumok következtében károsodott bélflóra is okozhat lassú tranzitot. Célszerű ezt mihamarabb helyrehozni. Erre kínál több mint természetes megoldást, ha megfelelő mennyiségű rostot, illetve élőflórás, pro- és prebiotikumot tartalmazó élelmiszereket fogyasztasz - akkor hajrá!

+1 Kérdezd meg orvosodat

Ha a kellemetlenségek még pár hét múlva is fennállnak, mindenképp fordulj orvoshoz!