

Iată dragii mei cititori, a trecut și Moș Nicolae, suntem în continuare în postul de Crăciun și se apropie cu pași rapizi Crăciunul și Revelionul. Iar de aceste sărbători punem pe masă mai ales mâncăruri grase, picante și grele pe care le mâncăm prea repede și în cantități prea mari, iar în același timp bem alcool sau sucuri carbogazoase. După masă urmează, bineînțeles, o cafea și o țigară. Dacă înainte de asta ai mai ținut și post timp de 40 de zile, stomacul este cu atât mai solicitat, deci ai mari șanse să suferi după masă. Și uite așa ajungem să facem coadă la farmacia sau și mai rău la camera de gardă.

Semne că ai făcut indigestie

Fiecare aliment pe care îl consumi este digerat cu ajutorul enzimelor, substanțele nutritive fiind preluate de organism pentru o funcționare optimă, iar reziduurile sunt eliminate. Nu toate alimentele se digeră în același timp. De exemplu, o carne grasă are nevoie de mai mult timp pentru a fi prelucrată de enzime și descompusă, în timp ce o legumă este digerată cu ușurință. Anumite obiceiuri alimentare pe care le ai pot duce la încetinirea procesului digestiei, iar tractul digestiv superior nu face față efortului. Așa apare indigestia, afecțiune care te poate trimite la spital dacă faci excese culinare, mai ales în perioada sărbătorilor.

1. Dureri la nivelul abdomenului superior

Un prim semn al indigestiei îl reprezintă durerile și crampele la nivelul abdomenului superior, adică deasupra ombilicului. După o masă îmbelșugată, luată pe fugă sau stropită din plin cu alcool, este posibil să ai astfel de disconforturi.

2. Greață și balonare

Greața și balonarea sunt alte simptome ale indigestiei și pot apărea după un festin culinar pe cinste. Senzația de stomac umflat și impresia că nu mai poți să vezi mâncare sunt semne care ar trebui să te facă să te gândești la faptul că ai indigestie.

3. Senzație rapidă de sațietate

Când mănânci repede și nu mesteci corespunzător alimentele, poți avea o falsă senzație de sațietate, cauzată de faptul că alimentele ajung rapid în intestin, însă nu apucă să fie digerate.

Recomandări

- În primul rând, desfă-ți hainele (pe cât posibil) sau slăbește centura din jurul abdomenului și încearcă să faci o plimbare afară la aer curat sau întinde-te în pat.
- Mănâncă o felie de ananas. Fermentii din el ajută digestia.
- Bea ceaiuri calde (de busuioc, cimbru, mentă sau rozmarin, care favorizează digestia), cu înghițituri mici. Orice indigestie se tratează cu ceai de mușețel cu efect antiinflamator. Obișnuiește-te să bei câte o cană pe stomacul gol, în fiecare dimineață, pentru a o preveni. Dacă simptomele se agravează, bea o cană de ceai de mentă, care este un remediu foarte bun pentru crampele și durerile de stomac. Caută să mănânci cât mai puțin, cât mai ușor

următoarele zile și să bei zilnic trei-patru căni de ceai.

- Apa ușor carbogazoasă sau alcalină atenuează senzația de greutate și ajută stomacul să dilueze alimentele și să le împingă astfel mai ușor spre intestine.
- Medicamentele antispastice (gen no-spa) favorizează digestia, ajută în aceste cazuri.
- Dacă vrei neapărat, poți să-ți provoci voma bând o cafea caldă și sărată.
- În perioada "grea" a Sărbătorilor, mănâncă în fiecare dimineață o portocală întreagă, pentru a evita problemele legate de digestie. Și înainte de masă, bea un pahar cu limonadă proaspăt preparată. Lămâia luptă cu bacteriile din stomacul plin.
- Banana. Funcționează ca un antiacid natural, care calmează rapid indigestia și arsurile la stomac. Aceleași efecte le au și ananasul și papaya.

Tratamente naturiste pentru indigestie

Chiar dacă ești hotărât ca anul acesta să nu mai exagerezi cu mâncarea de Sărbători, nu strică să știi încă de pe acum cu ce poți trata indigestia în mod natural.

Remedii naturiste pentru dureri de stomac

Dacă ai dureri sau crampe stomacale, te ajută repaosul alimentar și ceaiul de plante cald. Caută să mănânci cât mai puțin, cât mai ușor următoarele zile și să bei zilnic trei-patru căni de ceai. Poți să încerci ceaiul de mușețel, care calmează stomacul iritat și îmbunătățește digestia, dar și ceaiul de mentă. În caz de arsuri, te poate ajuta o cană de lapte cald, dar și ceaiul de gălbenele sau sunătoare.

Remedii pentru balonare

Dacă indigestia ta se manifestă și prin balonare, te poate ajuta ceaiul din semințe de mărar, două lingurițe la o cană de apă, de câteva ori pe zi pastile cu Carbune. În tot acest timp va trebui să eviți alimentele care înrăutățesc balonarea: varză, fasole, zahăr, alcool.

Remedii pentru greață

Dacă ai o senzație neplăcută de greață, poți încerca să mănânci o portocală sau un grepfruit, dar la fel de mult te poate ajuta ceaiul de ghimbir, fie că alegi varianta la plic sau îl prepari singură din rădăcină de ghimbir mărunțită.

De asemenea, te ajută și un ceai calmant de gălbenele sau mușețel în care pui mult suc de lămâie.

Remedii naturiste pentru constipație

Dacă ai mâncat multă carne, prăjituri și prea puține legume și fructe crude, s-ar putea să-ți dea de furcă și constipația. Ca să o previi mănâncă în fiecare seară câte un iaurt mic în care ai pus două linguri de tărâțe și două lingurițe de semințe de in. O altă opțiune este ceaiul de crușin, care are efecte laxative sau purgative, în funcție de cantitate.

Când este necesară apelarea la serviciul

de urgență

Apelarea la serviciul de urgență trebuie făcută atunci când simptomele durează de mai mult de câteva zile, când simptomele indigestiei prezintă modificări majore; de asemenea trebuie apelat la serviciul de urgență atunci când simțiți dureri abdominale severe apărute brusc, scăderi bruște în greutate, scaun cu sânge sau vomă cu sânge, îngălbenirea ochilor și a pielii. Simptome precum durerea mandibulară (fălcilor), durere în piept, dureri de spate, transpirație

abundentă, anxietate, trebuie aduse în atenția medicului.

Remedii pentru prevenirea indigestiei

Cel mai bun tratament al indigestiei constă prevenirea ei. Dacă nu ai vreo problemă de sănătate care să necesite un regim special, nu trebuie să renunți la mâncarea tradițională, chiar dacă e grasă și "pică greu".

În schimb, este indicat să eviți combinația între această mâncare și alcool, condimente picante, sucuri, cofeină, tutun.

După post sau mai ales foame nu vă așezați imediat la o masă copioasă. E nevoie de 1-4 zile de încărcare cu mâncare mai greoaie independentă de durata postului foamei. În prima zi după foame trebuie să mâncați doar salată, morcov, măr.

Asigurați-vă suficient timp pentru a mânca o masă copioasă, mestecați cu grijă și complet mâncarea (nu înghițiți bucăți mari nemestecate), evitați discuțiile în timpul mesei, evitați emoțiile și exercițiul imediat după masă, evitați mestecatul gumei pentru că aceasta poate provoca acumularea aerului în stomac. Un mediu înconjurător propice, calm și odihnă pot ameliora indigestiile cauzate de stres. Evitarea consumului de aspirină sau anti-inflamatoare nesteroidiene sau, dacă este neapărat necesar, administrarea lor să fie făcută după masă. Ca să atenuezi efectele grăsimilor și condimentelor, pune pe masa de Crăciun și salate, ciorbe de legume, compoturi sau salate de fructe. Ca să te bucuri de toate bunătățile fără să ai de suferit, mănâncă puțin și des, mestecând bine fiecare bucățică.

Între mese ieși la o plimbare scurtă, dar nu face un efort intens imediat după ce ai mâncat.

Dacă nu ai chef de mișcare, cel puțin evită să te așezi la orizontală. În timpul unei mese bogate, dacă știi că nu te poți abține de la bunătăți, ia un supliment cu enzime digestive. Se pare că acestea ajută digestia și previn problemele gastrice datorate exceselor alimentare (triferment, s.a.).

Dacă te știi predispus la indigestii, dar vrei totuși să te bucuri de bunătăți, va trebui să iei măsuri pentru a preveni neplăcerile. La sfârșitul unei mese copioase mănâncă două-trei felii de ananas crud, care datorită enzimelor conținute îmbunătățește digestia. La o oră după masă bea o cană de apă în care ai pus două-trei lingurițe de scorțișoară. Ar trebui să previi durerile de stomac și balonarea.

Un remediu excelent este acupunctura prin acțiunea spasmolitică, ameliorarea funcției evacuatoare a stomacului, îmbunătățirea circulației sanguine în abdomenul superior, reducerea stresului .

Acupunctura este instrumentul perfect, care aplicată în tratamentul afecțiunilor tubului digestiv reîntoarce armonia, reface sănătatea fără a aglomera alte sisteme sensibile a corpului uman, încă de la prima ședință.

Text: Victor Ochișor

tel: 0727 800 630; e-mail: victor_ochisor@yahoo.com