

Digestio hobeak botikarik erabili gabe

SABELEKO HANTURA, haizeak edo bihotzerrea biztanleen %40k jasaten dute, Patologia Digestiboko Elkartearen iritziz. Molestia horiek direla-eta medikuari kontsultatu

gabe antiazidoetara jotzea ez da batere konponbide ona, botika horien abusuak eragin sekundarioak edo albo-ondorioak ekar ditzake eta.

Urdaileko molestiak gogor samarrak baldin badira, onena espezialista batengana joatea izango da, noski, horren atzean egon daitezkeen arazo larriak baztertzeko. Baina, edonola, molestia horiek arintzen hasteko jan-neurri egokia egitea eta aztura osasungarriak jarraitzea baino bide hoberik ez dago.

Bihotzerrea arintzeko aholkuak

Otorduak

Janari minak, otordu oparoek eta koipeek errefluxua, eta horrekin bihotzerrea, eragin dezakete.

- Zuntz gehiago hartzeak, eta gisatuei landare digestiboak (ezkaia, erro-meroa,...) gehitzeak bihotzerrea saihesten laguntzen du.

Edariak

Baztertu edari gasdunak, alkohola edo kafeina dutenak.

- Kamamila bezalako infusioek bihotzerrea arintzen dute zenbait kasutan.

Txikle apur bat

Otorduen ostean batez ere.

- Zure listu-jarioa bikoiztu egingo duzu horrela. Eta listua ezinbestekoa da janarien azidoak neutralizatu eta hestegorria pasatzen laguntzeko.

Lotarakoan

Utzi ordu batzuk afariaren eta oheratzeko orduaren artean.

- Lo zauden bitartean bihotzerrea sentitzen baduzu, altxa gehixeago burua burko pare bat erabiliz, eta etzan zaitez zure ezkerreko alboaren gainean.



WWW.RECETAMELO.COM

Ohitura egokiak

- Murritz gantzak eta gatzak, eta erabili espeziak otorduak maneatzeko. Gantz edo koipeak digeritzeko astun samarrak izaten dira, eta gatzak idorreria eragiten du. Kanela, jengibre, currya edo kuminoa bezalako espeziek, aldiz, astuntasuna eta hantura arintzen dituzte.

- Har itzazu hogei bat minutu otordu bakoitza egiteko, baina ondo murtzikatuz beti. Azkar eta urduri-tasunez jatea da sabelean haizeak sortzeko arrazoi nagusia.

- Masaje arinak sabelean bost minutuz, otordu nagusien ostean. Era horretan, digestioa eta hesteen hustuketa erraztuko dira, eta zure libratzeko azturek ere hobera egingo dute.

- Saia zaitez arnasketak zure sabela ere mobiliza edo mugi dezan. Horrela oxigeno gehiago iritsiko da urdailera, eta hobeto egingo du lan.

- Yogak digestio-aparatura doan odol-kopurua gehitzen du, eta horrek digestioa bizkortu eta erraztuko du. ■



Babeslea: **iametza Interaktiboa**

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza
interaktiboa
www.iametza.com
T.943 37 67 16