

Zergatik puzten zaizu sabela arratsaldero?

GOIZEAN GOIZ jaikitzean sabela estu eta lau-lauarekin esnatu arren, egunak aurrera egin ahala puzten hasten dela nabarituko duzu. Hiru emakumetik bati gertatzen zaio hori, baina arazoa konpondu daiteke.

Kasurik gehienetan, puztutakosabel hori ez da aparteko arazo baten adierazlea. Baldintza normaletan, sabel barruan 100 milimetro kubo gas egoten dira. Baina batzuetan kopuru hori handitu egiten da, eta pertsona batzuek likidoari eusteko duten joeragatik, eta bai odolak bai linfa gorputzean barrena zirkulatze-ko eduki ditzaketan zailtasunengatik, eguna hastera-koan laua zen sabela puztu eta handitu egiten da.

Zeintzuk dira errudunak?

Sabel barruan gasak eta jariakinak pilatzeko arrazoi asko izan daiteke:

- **Proteina gehiegi hartzea.** Animalia jatorriko koipeek, haragi gorrietatik datozenek bereziki, digestioa zailtzen duten hondakin moduko substantzia asko sorrarazten dituzte. Horrek sabela puzten duten gasak pilatzea dakar. Baina lasai, hala ere. Ez utzi besterik gabe gantz horiek kontsumitzeari, gorputzak derrigorrean behar baititu zelula nekatu eta hondatuak konpondu eta berriak sortzeko. Horregatik, animalia koipeen artean osasungarrienak bakarrik hartzea gomendatuko nizuke: haragi zuriak, arrainak, edo fruitu lehorrak, intxaurrak esaterako.

- **Edari karbonikoak eta afari pisu eta neketsuak.** Batzuek nahiz

besteek gasak eta hantura dituzte ondorio nagusi. Horregatik, eguneko azken otorduak arina izan behar luke, afaria ahalik eta koipe gutxiarekin egiten saiatuz.

- **Jan ondoren etzatea, eta eserita denbora luzea ematea.** Etzateak digestioa aldrebesten du, eta bigarrenak odol-irrigatzea eta zirkulazio linfatikoa moteltzen ditu. Horrek gorputzaren erdiko eta beheko partean likidoak pilatzea eragingo du.

- **Gorabehera hormonalak eta idorreria.** Emakumeen kasuan,

ideiak argi eduki arren ere, sarritan ezinezkoa da gure bizimodua nahi genukeen bezain osasungarria izatea. Horregatik, erraz betetzeko moduko aholku sinple batzuk dauzkazu jarraian:

- **Gutxi jan.** Egunean sei bat otordu egin, lasai eta denetik janez, elikagai talde bakar bat ere baztertu gabe, baina inolako abusu edo gehiegikeriarik gabe.

- **Murritz gozoak eta gatza.** Egun osoko gatz kopuruak ez luke bost gramotik gorakoa izan behar. Haren ordez perrexila, kuminoa, tipulina, oreganoa eta halako espezieak eta belar-rrak erabil daitezke.

- **Hobetu ezazu oinez ibiltzean duzun jarrera.** Makurtuta bazabiltza, abdomeneko muskuluak erlaxatu eta sabela puztuko da.

- **Hartu infusioak.** Salbia-infusioak oso mesedegarriak dira sabela puzteko arazoia bihotzerrea edo errefluxua denean. Te berdeak eta kamamilak digestioa bizkortzen dute.

- **Ez egin kirolik otorduen ostean.** Ariketa

fisikoak digestioa oztopatzen du, sabeleko astuntasuna eta hantura eragiteaz gain. Baina eragozpen hori ez da kirola egiteari uzteko aski arrazoi. Emaiozu hogeitu egunean ariketa fisikoari eta zure gorputzak toxina gehiago eliminatu eta jariakinak hobeto drainatuko ditu. Horrek sabeleko puzte sententzioa gutxituko du, noski. ■



sabela gehiago puzten da hilekoaren aurreko egunetan eta menopausian. Baita gorputzean eginkariak "harripatuta" daudenean ere. Egunero jogurtak hartzea oso lagungarri gertatuko zaizu, elikagai probiotikoa baita: jogurtaren bakterioek hestetako floraren lana hobetzen dute.

Horrelakorik gerta ez dakizun

Gizarteak bere arauak ezartzen dizkigu. Aurreko atalean emandako



Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera

web garapenak

multimedia

aholkularitza

edukiak

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