

Digestio txarrak buruhaustea direnean

ADITUEK DIOTENEZ, hamar emakumetik zazpi molestiak dituzte digestioa egitean. Gizonezkoengan proportzioa txikiagoa bada ere, asko kezkatzen dira digestio astunez: puzte-sentsazioa, gasak eta sabeleko mina ohiko sintomak dira.

Digestioa prozesu konplexua da. Jan ondoren, urdailean hainbat azido eta urin konbinatzen dira, janaria xehatu, hartatik mantengaiak atera eta gorputzak behar duen energia eskuratzeko. Sarritan, azido horien arteko oreka hautsi egiten da; horrek bihotzerrea edo indigestioa eragiten du. Arrazoi berezietan gain —behazuneko edo pankreako gaitzak baztertzea komeni da, hala nola urdaileko nahiz duodenoko ulzerak, diabetesa etab.— arazok hainbat jatorri izan ditzake:

- **Jatordu ugariak, pisuak eta koipe askokoak.** Gehiegikeriak noizean behin baino ez badira egiten, urdaileko molestiek ez dute ordu batzuk baino gehiago iraungo, normalean. Baina tripa-kadak sarri errepikatzen badira, sintomak luze iraungo dute.

- **Alkohol asko edatea.** Azukre gutxiko edariak —ginebra, esaterako— izan edo oso gozoak izan, alkohola beti da narritatzailea urdaileko mukosarako.

- **Elikagai jakin batekiko intolerantzia.** Esnearen laktosa izaten da, normalean. Gasak eta beherakoak agertzen dira kasu horretan.

- **Tratamendu luzeak egitea** antibiotiko, kortikoide edo anti-inflamatorioekin —baita azido azetilsalizilikoarekin ere—, baldin eta ez bada aldi berean urdail-babesle bat hartzen.

Alabaina, aholku simple batzuk jarraitzea nahikoa izango da hobekuntza nabarmena sumatzeko:

Zaindu elikadura

Lasai murtzikatu, bestela urdailak ahalegin handiagoko egin beharko du elikagaiak deskonposatzeko, urin gehiago jariatuko du eta horrek bihotzerrea areagotuko dizu. Jaten ari zaren bitartean saihestu itzazu giro zaratsutsuak —ez litzateke ideia txarra telebista itzaltzea—, baita urdaileko mukosa narrita dezaketen substantziak ere (pikanteak, alkohola...) eta jan ondoren infusio digestiboak hartu kafearen ordez.

Jatorduetan onena koipe egokiak

aukeratzea da, oliba olio adibidez, hestea lubrifikatu eta hustuketa errazten dutelako. Eta haragi gorriaren ordez digestio errazeko proteinak, arraina eta haragi zuria esaterako. Postrean papaia bezalako frutak, edo jogurt gaingabetu bat.

Hobe da egunean bost jatordu txiki egitea bi handi baino. Gorputzak errekuaratzeko denbora eduki dezan, saihestu koipeak. Ohera joan baino pare bat ordu lehenago afaltzea komeni da. Oheratzeaz zaudela elikagai solido asko hartzen badituzu, urdailean hartzituko dira, eta molestiak azalduko dira.

Sintomak gogor samarrak direnean, esnea eta gazta astunak murriztea edo erabat kentzea komeni da. Esnea aringarri gerta daiteke hasiera batean, baina bi edo hiru ordura gasak eta bihotzerrea eragingo ditu.

Eta elikaduraz gain?

Estresa kontrolatzea komeni da. Urdaila eta hestea inerbazio handiko organoak dira, eta asko sufritzen dute estresarekin.

Masajeak mesedegariak dira: egin itzazu errotazio-mugimendu suabeak eskuinetik ezkerrera hatzekin sabelaren gainean, eta hobera egingo duzu.

Mugi zaitez. Bazkalostean ordu erdiz ibiltita egunero-egunero, kaloriak erre, digestioa erraztu eta hesteetako mugimenduak aktibatuko dituzu.

Eta kontuz molestiak arintzeko botikekin, antiazidoek hipertentsioa eragin dezakete eta. Botikak hartu aurretik galdetu beti medikuari. ■



A voluptuary under the horrors of digestion, James Gillray karikaturagile ingelesaren marrazkia (1792).

Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak

iametza

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16