



VADBA ZA ZDRAVO PREBAVO

MATEJA TUTA

prof. športne vzgoje

KAZALO

UVOD

stran | 4 - 5

VZEMITE ZDRAVJE V SVOJE ROKE

PREHRANA IN VAJE

stran | 6 - 13

O AVTORICI

stran | 14

UVOD

Težave s prebavo prihajajo v različnih oblikah, in če vam ni všeč misel na zdravljenje z zdravili, lahko poskusite z **vadbo** in **zdravo prehrano**.

Ena pogostih težav je, poleg zaprtja in napihnjenosti, tudi **leno črevo**, pri čemer gre za **slabo delovanje peristaltike**. Vzrok je predvsem v **slabih gibalnih navadah, nerednih in neuravnoteženih obrokih** ter **prekomernem sedenju**.

Velika težava je tudi v današnjem hitrem načinu prehranjevanja, ki povzroča odvečni zrak v prebavnem sistemu. Telo po obroku samo skuša potisniti zrak iz telesa, kar se kaže kot spahovanje ali težave z vetrovi.

Poleg nezdravega načina prehranjevanja in premalo gibanja na naš prebavni sistem pomembno vplivajo tudi naša **čustva**. Kadar smo pod stresom in ko nas preplavijo strah, jeza, nemir, zaskrbljenost in občutek napetosti, se pogosto pojavijo težave s prebavo, kot sta zaprtje in napihnjenost. **Takrat dobesedno držimo v sebi vse, kar bi morali izločiti.**



Navdušenci nad zdravim načinom življenja že več desetletij govorijo: "Si to, kar ješ." Težava pa je v tem, da se motijo. **Nismo to kar jemo – smo, kar naše telo absorbira oziroma vsrka.** Še tako kakovostna hrana ne more prinesiti zdravja, če manjka pomemben dejavnik – **želodčna kislina**. Tako je, kislina. V tem primeru gre za klorovodikovo - solno kislino (HCl). Telo ne more vsrkati hranil, ki so ključna za zdravje, če ta bistveni del prebavnega sistema uničujemo z antacidi, ali če imamo že od rojstva bolj malo želodčne kisline, ali če smo si želodec uničili s hitro in predelano hrano, alkoholom, tobakom, stresom in zdravili oziroma mamili.

VZEMITE ZDRAVJE V SVOJE ROKE

TUKAJ JE NEKAJ HITRIH NASVETOV GLEDE PREHRANJEVANJA:

S kruhom ni dobro začeti dneva, ker se zaradi glutena in lepljivih lastnosti oprijema sluznice prebavil. Dan bi morali začeti **lahkotno** in prebavila vsako jutro očistiti ter postrgati ostanke prejšnjega dne. Strgalo, ki najbolje opravi takšno **čiščenje**, je **sadje, limonada ali sveže iztisnjen sok iz sadja in zelenjave**. Človeški organizem deluje podobno kot avtomobil, za katerega velja razumno pravilo, da se moramo zjutraj z njim počasi odpeljati na pot in šele čez čas, ko se motor dobro ogreje, hitreje zdrveti proti cilju. Tako je tudi s človeškimi prebavili. Zjutraj ni pametno praznega želodca obložiti s salamami, siri, belim kruhom in zabelo, ker težke hrane črevesje ne more urno in spretno prebaviti. Posledica je, da se v prebavilih ostanki še hitreje nakopičijo in v njih nastane škodljiva **obloga**, ki je zlepa ne moremo odpraviti. Težka hrana, ki ostane v prebavilih, upočasni pretok limfe in zmogljivost belih krvničk v obtočilih in medceličnini, zato prizadene delovanje organskega sklopa vranice, ki je ključnega pomena za odpornost proti boleznim. In tako postanemo kot slabo vzdrževan avtomobil, ki prej ali slej zaropota. **Prebavila ravnajo enako. Če imajo preveliko breme, še posebno jutranje, zaječijo.**

Dan začnite s sveže stisnjenim sokom ene limone. Sok zmešajte s 3dcl mlačne vode. Ta preprost napitek bo vaš želodec pripravil na prebavljanje za ves dan.

Uporabljajte jabolčni kis - svež organski kis, ki je pripravljen iz stisnjenih jabolk in ne vsebuje dodanega sladkorja in drugih umetnih sestavin. Pred kosilom lahko spijete drugi napitek za čiščenje telesa, ki bo prav tako pomagal k bolj redni prebavi. Eno čajno žličko jabolčnega kisa zmešajte s 3dcl mlačne vode. Ta napitek za redno prebavo bo uravnotežil raven vaše želodčne kisline.

Jejte manjše obroke in pogosteje, saj tako razbremenite želodec in prebavo.

Žvečite! Pogosto pozabljamo, da je žvečenje za prebavo izjemno pomembno – pravzaprav je prva stopnja prebavljanja. Pa ne le zato, ker čisto fizično razgradi hrano, pri žvečenju se namreč začnejo izločati prebavni encimi in sokovi, ki skrbijo za pravilno prebavo. Hrano bi morali prežvečiti tolikokrat, da postane kašasta. Če temeljito in počasi prežvečite hrano, boste pojedli manj hrane, pa tudi manj zraka, zato ne boste napihnjeni, prebava pa bo redna.

VADBA

Pred vami je nekaj enostavnih vaj, ki vam bodo pomagale izboljšati vašo prebavo, saj ugodno vplivajo na delovanje jeter, želodca, vranice, trebušne slinavke in črevesja. Vaje s točno določeno anatomsko postavitvijo in pravilnim zavestnim dihanjem ustvarjajo kompresijo na notranje organe, s čimer povečate pretok krvi in kisika v vaše organe, kar blagodejno deluje na prebavni sistem.

Če boste **vadili redno**, bodo prebavne motnje, kot so bolečine v trebuhu, zgaga, napenjanje in zaprtost, počasi izginile. **Pomembno je**, da vaje izvajate počasi, da je gibanje usklajeno z dihanjem in ste miselno usmerjeni na delo telesa. Če začutite bolečino, z vajo ne nadaljujete. Vaje je najbolje **izvajati zjutraj na tešče**.

DIHANJE



Preden pričnete z vajami, je zelo priporočljivo, da se najprej **umirite in nadihate**. Udobno se uležite v položaj mrtveca. Stopala naj padejo narazen in dlani so obrnjene navzgor. Brada nežno potiska naprej proti prsnici, da je vrat poravnan.

Če se le da, **dihajte skozi nos**. Ob vdihu se razširi najprej trebuh nato prsni koš in nazadnje ključnica. Ob izdihu se vse po istem zaporedju sprosti. Pazite, da so vaši izdihni vedno nekoliko daljši od vdihov, saj šele ko res dobro in do konca izdihnete, lahko tudi globoko vdihnete. Najprej se morate z izdihom izprazniti, potem se s pravilnim dihom napolnite z novo energijo. **Z izdihom se telo raztruplja**, saj odplavlja vse nekoristno iz telesa, izprazni se vse navlake stresa, boleznin in čustvenih neravnovesij. **Z vdihom v naše telo poleg kisika vstopata življenjska energija in vitalnost**, naredi se prostor zdravim in čistim mislim, telo se obnavlja. Tudi med izvajanjem naslednjih vaj se osredotočite na opisano dihanje.

1.VAJA: POUJARJEN IZDIH - IZDIHNITE VEČ

Slednja vaja je zelo enostavna, saj samo sledite svojemu dihu. Osredotočite se na izdihovanje, čim več zraka iz pljuč, torej na daljšo fazo izdiha. V zaključni fazi izdiha vedno poskušajte še malo iztisniti zrak iz pljuč. Lahko si pomagata s štetjem: vdih štejete do 4, izdih do 8. Ali občutite vpliv mišic v spodnjem delu reber? Vajo izvajajte 1-3 minute.

OBJEM V SEDU



Udobno se usedete na podlago in objamete obe nogi. Z dlanmi se primete pod stopali, glava počiva med kolena. Z vsakim izdihom se z rokami povlečete še bolj skupaj. Dihate trebušno. V tem položaju vztrajate 3-5 vdihov in izdihov.

Vadbo zaključite tako, kot ste jo začeli-v položaju mrtveca. Nekaj časa ostanite tukaj in samo dihaite. S tem boste umirili srčni utrip in ponudili vašemu telesu, da vsrka vse to, kar ste mu z vajami hoteli dati. Osredotočite se na predel trebuha, prisluhnite ali so tam kakšne spremembe. Lahko ga tudi **nežno pomasirate v smeri urinega kazalca**.

Zgoraj predstavljene vaje si lahko ogledate tudi na AXIS video strani: <http://video.mojaxis.si/vaje-za-prebavo/>

O AVTORICI:



Že kot otrok sem zelo težko prenašala sedenje. Vedno sem poslušala, da nimam »ledezica«. Potrebovala sem veliko gibanja in hvaležna sem, da sem imela take starše in okolje, ki so mi to tudi omogočali.

Ukvarjala sem se z različnimi športi, kasneje tudi vpisala Fakulteto za šport v Ljubljani. Izkušnje in poškodbe v športu so me pripeljale do športa za zdravje, ki je postal moja poklicna pot in moje poslanstvo. Po poklicu sem profesorica športne vzgoje. Sedem let sem poučevala športno vzgojo na osnovni šoli, vzporedno pa preko svojega športnega društva vodila še plesne skupine za otroke in skupinske vadbe za odrasle. Ko sem postala mama dvema deklicama, sem vse skupaj težko usklajevala, zato sem se odločila za samostojno pot, ki me je primorala, da sem svoj poklic nadgradila tudi v fizioterapijo-mojAXIS.si. S tremi glavnimi pristopi (masaža, hrana in vadba) pomagam ljudem vseh starostnih generacij pri ustvarjanju in ohranjanju zdravega načina življenja. Tako pri otrocih, kot pri odraslih ugotavljam, da sedenje in pomanjkanje naravnega načina gibanja, najbolj ogrožajo zdravje človeka. Zato je moje poslanstvo in glavno vodilo pri opravljanju mojega dela, svetovati in učiti zdravega načina gibanja ter prenašati svoja znanja in izkušnje na ljudi, s katerimi delam.

VEDNO V POMOČ

Za AXIS terapijo pokličite **041 962247**.

eNOVIČKE – tedenski časopis s koristnimi informacijami o zdravju,...

Naročite na mojaxis.si, v rubriki ŽELIM SI eNOVIČKE.