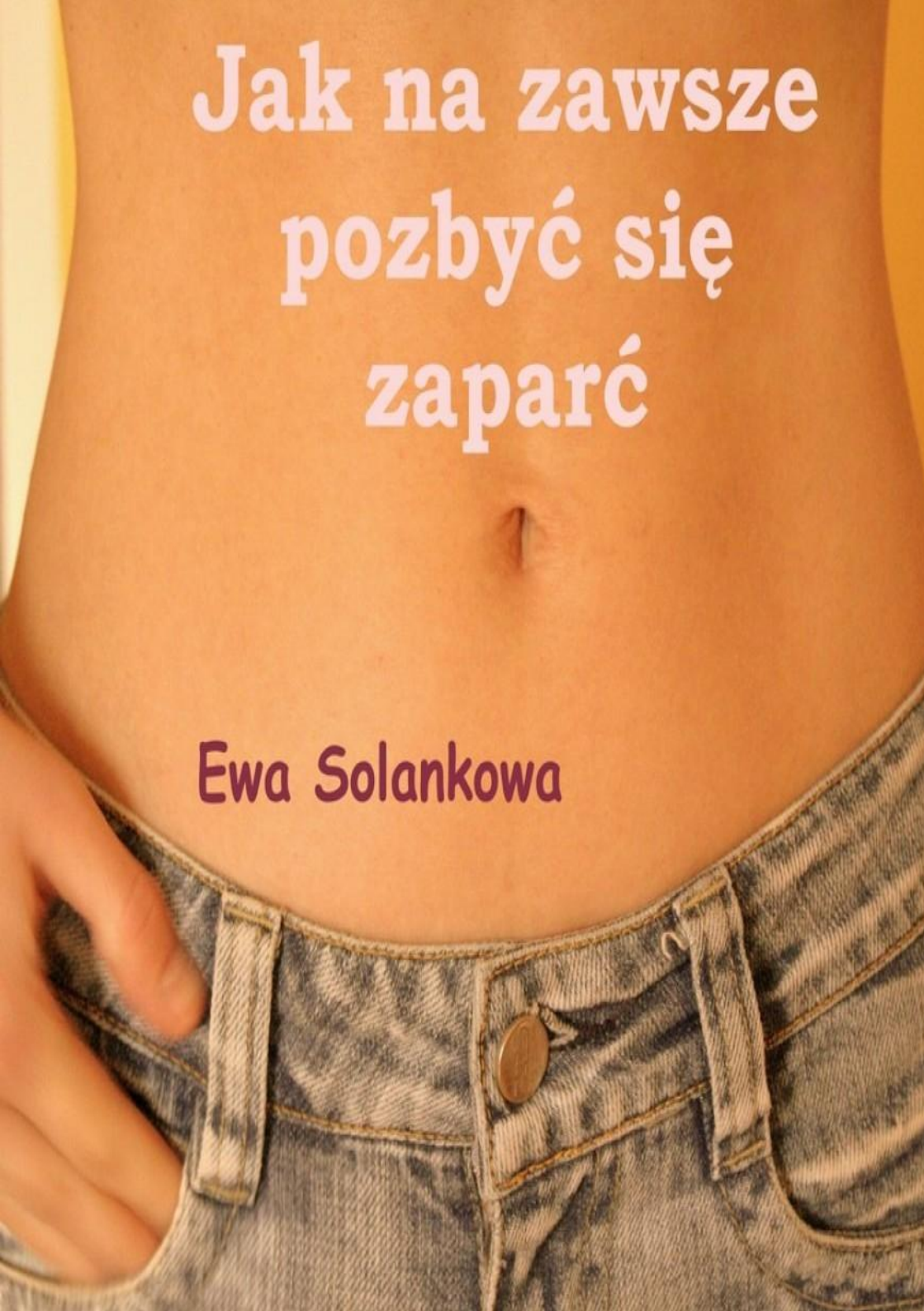
Jak na zawsze pozbyć się zaparć



Ewa Solankowa

Ewa Solankowa

JAK NA ZAWSZE POZBYĆ SIĘ ZAPARĆ

e-bookowo.pl
wydawnictwo internetowe

© Copyright by Ewa Solankowa & e-bookowo
Grafika i projekt okładki: Ewa Solankowa
ISBN 978-83-63080-57-0

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo
www.e-bookowo.pl
Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione
Wydanie I 2012

Czasami zaparcia mogą być wynikiem poważnych chorób. Dlatego zgłoś się z problemem do swojego lekarza! Jeśli już to zrobiłeś, skonsultuj z nim porady zawarte w tej książce.

„Źródłem ludzkiego życia jest pożywienie. Chociaż stosujemy różne cudowne leki, bez jedzenia nie możemy przetrwać. Jest ono prawdziwym, wspaniałym lekarstwem dla człowieka”

Namboku Mizuno

Spis treści

CZĘŚĆ I 7

1. KRÓTKA ROZMOWA Z AGNIESZKĄ8

2. JESTEŚ CAŁOŚCIĄ 11

3. SIEDEM ZASAD ZDROWEGO STYLU ŻYCIA 15

Cukier - nigdy więcej 15

Jedz jak najwięcej produktów naturalnych i nie-przetworzonych 18

Unikaj mleka i jego przetworów 25

Ruszaj się! 29

Jedz mniej 31

Nie trzymaj! Panuj nad stresem! 34

Pij dużo wody 38

4. KONSTYTUCJE 39

CZĘŚĆ II 42

1. PRZEPISY NA ZAPARCIA 43

O której najlepiej się budzić? 43

Woda 44

Len44

Sezam 44

Buraki pieczone 45

Ryż z orzechami włoskimi 45

Kiczeri 45

Zupa z dyni 47

Kiszonki 47

Śliwki suszone 48

2. SPOSOBY NA STRES 49

Skanowanie ciała 50

Świadomy oddech 50

3. SŁUCHAJ SIEBIE 51

CZĘŚĆ I

1. KRÓTKA ROZMOWA Z AGNIESZKĄ

Pewnego dnia odwiedziła mnie znajoma w wyrazem bólu na twarzy.

- Co się stało? - zapytałam.

- Mam problem, no wiesz - odpowiedziała i pokazała na okolice brzucha.

- Zaparcie? - kiwnęła głową. Cóż, zaparcia to problem wielu kobiet i nie tylko…

- Pomożesz? - spojrzała na mnie pytającym wzrokiem.

I tak się zaczęła nasza długa rozmowa na temat nawyków żywieniowych Agnieszki. Okazało się, że śniadania je rzadko, bo się spieszy do pracy, ewentualnie zdąży wypić kawę i zjeść kanapkę z serem, albo kawałek ciasta. Na obiad coś z baru, no i późnym wieczorem dobra, domowa kolacja. Nie specjalnie spodobała mi się ta opowieść.

- Po pierwsze musisz zmienić sposób jedzenia posiłków - powiedziałam stanowczo.

- To znaczy?

- Rano ciepłe śniadanie, całkiem duże, na obiad coś, co nie pochodzi z mikrofali, a na kolację lekkostrawny, skromny posiłek, niezbyt późno - dodałam.

- Dobrze, ale jaki to ma związek z jelitami i moim zaparciem?

- Twój system trawienny ma być sprawny i wypoczęty, wtedy - jeśli dostarczysz mu odpowiednią ilość błonnika i wody - wydali resztki strawionego pokarmu. Jak ma taki być, skoro napychasz się na noc, w dzień jesz mało wartościowe produkty, a zamiast wody pijesz kawę i czarną herbatę! - podniosłam lekko głos.

- Powiedzmy, że rozumiem, ale raczej nie do końca - jęknęła Agnieszka.

- Zacznę zatem od początku - westchnęłam i rozpoczęłam wykład na temat żywienia i jego związku ze zdrowiem.

Przyznam ci się do czegoś: po wykładzie Agnieszka była jeszcze bardziej załamana, niż przed nim. Po prostu uświadomiła sobie, że nie ma cudownego zaklęcia, które natychmiast uwolni ją od problemu. No właśnie, nie oczekuj, że za chwilę odkryjesz „złoty środek", który wystarczy zażyć i po sprawie.

Wiedza zawarta w tej książce to swego rodzaju drogowskaz, który pozwoli ci zaopiekować się sobą i doprowadzić twój organizm do równowagi, a stąd już niedaleko do pozbycia się zaparć.

Powrót organizmu do równowagi to pewien proces, a jego długość zależy od tego, jak bardzo zastosujesz się do poniższych zaleceń. W każdym razie na pewno nie jest to jeden dzień.

A co zrobić, kiedy potrzebna jest natychmiastowa pomoc? W drugiej części niniejszej książki podaję przepisy na „szybkie akcje". Mam nadzieję, że ci pomogą. Możesz zacząć zatem od części drugiej. Potem jednak wróć do jedynki, dzięki temu „szybkie akcje" nie będą już potrzebne.

2. JESTEŚ CAŁOŚCIĄ

Twój organizm to nieprawdopodobny ekosystem składający się z przeróżnych połączonych i zależnych od siebie elementów, które nazywamy organami. Te łączą się w różne układy i systemy. Na przykład układ kostny, nerwowy, wydzielania wewnętrznego. Medycyna Wschodnia[1] mówi o różnych obiegach. Mamy więc na przykład obieg wątroby, płuc, nerek. Wszystkie te obiegi są ze sobą ściśle połączone i od siebie zależne. Lekarze zachodni w ogóle nie biorą tego pod uwagę i traktują ludzkie ciało jak samochód, każdą częścią zajmują się osobno. Czyszczą zatem „fotel" kierowcy, wymieniają „silnik", polerują „maskę". Dla samochodu może jest to dobre podejście, ale dla cia-

[1] Medycyna Chińska (TMC) to system leczniczy, którego początki datuje się jeszcze przed naszą erą. Jej podstawę stanowi wiara w głęboki związek człowieka z naturą. Człowiek jest częścią Wszechświata i żyje zgodnie z jego rytmami. TMC traktuje człowieka jako całość, chory narząd widzi jako część większego systemu. Jest więc to holistyczna metoda terapii, na którą składa się: ziołolecznictwo i dietetyka, akupunktura, chińskie ćwiczenia zdrowotne oraz masaż.

ła nie. Zadajesz sobie pytanie dlaczego? Powtórzę jeszcze raz: **Twój organizm to ekosystem stanowiący funkcjonalną całość, a jego poszczególne elementy są od siebie ściśle zależne.** Tu nic nie dzieje się przypadkiem, a wszystkim rządzi prawo przyczyny i skutku. Możesz codziennie „polerować" swoją skórę balsamami i kremami, ale jeśli nie zatroszczysz się o swoje wnętrze - do końca życia będziesz biegać do kosmetyczki i usuwać efekty zanieczyszczonego organizmu albo nawilżać przesuszoną cerę. (Nie mówiąc już o tym, ile na te zabiegi wydasz pieniędzy).

A co zaskórniaki mają wspólnego z twoim wewnętrznym ekosystemem? Już spieszę z odpowiedzią: kiedy jesz nieodpowiednio, faszerujesz się tzw. śmieciowym pożywieniem, organizm potrzebuje więcej czasu i energii, żeby je trawić. Jeśli ten stan trwa długo, staje się coraz bardziej zmęczony. Wątroba i jelito grube (obieg wątroby) przestają już spełniać swoje funkcje oczyszczające. Proszą zatem inny obieg o pomoc. Odzywa się zatem obieg płuc i szepcze do przyjaciela: „ja ci pomogę", a zaraz potem uruchamia oczyszczanie przez nos i skórę (obrazem płuc są właśnie skóra i nos). No i tu już niedaleko do wysypki, zaskórniaków, egzem czy zwykłego kataru. I co ty na to?

Aplikujesz sobie krople do nosa. A lekarz chiński powie ci – *„wzmocnij płuca i wątrobę!”*

Inny przykład, który bardzo lubię. Ile razy masz wrażenie, że oczy „wychodzą ci z orbit”, bolą albo pieką. Całą winę zrzucasz wtedy na wielogodzinne ślęczenie przed monitorem komputera, albo zbyt dużą ilość wypitego alkoholu. I słusznie, ale za ten stan odpowiedzialna jest wątroba. Zmaltretowana alkoholem lub kawą wysyła sygnał do oczu. Nie baw się wtedy w zakrapianie oczu, tylko daj odpocząć wątrobie, idź wcześniej spać, pij dużo ciepłej wody, zjedz coś kwaśnego, zwolnij. Wszystko wróci do normy.

A ja wracam do twojego jelita.

W kolejnych krótkich rozdziałach przedstawiam ci **siedem zasad zdrowego stylu życia**, które doprowadzą do tego, że twój organizm i narządy wewnętrzne będą lepiej funkcjonować. Są to niezwykle proste zasady, które możesz zacząć stosować od zaraz. Nie znaczy to jednak, że od zaraz twoje jelito zacznie pracować prawidłowo. Zapracowałeś sobie na stan obecny, teraz musisz to odpracować. Zasady nie zadziałają jak środek przeczyszczający.

Musi upłynąć trochę czasu zanim wszystko wróci do normy. Zapewniam cię, że uważne zastosowanie się do poniższych reguł jest lepsze niż zażycie tabletki. Środki przeczyszczające działają jak niegrzeczny intruz, który robi szybką rewolucję, po której wszystko wraca do stanu sprzed rewolucji. Dzięki regułom, które poznasz, twój organizm będzie przestawiał się powoli, ale efekt naprawdę cię zaskoczy.