Izvor: magazin.net.hr

Zeleno povrće uz svaki obrok

Prije svakog obroka pripremite malu glavicu zelene, lisnate salate. Time nećete samo unijeti dodatne hranjive tvari i vlakana. Salata otvora put kroz probavni trak težim namirnicama koje ćete unijeti. Salata, tj. povrće sadrži puno vode, što će pomoći u probavi drugih namirnica koje su suhe, kao što su kruh, tjestenina i proteini.

Popijte krutu hranu, žvačite tekuću

Prvi korak do pravilne probave je – temeljito žvakanje i pravilno ispijanje tekućine. Pod »popiti krutu hranu« misli se na to da sve temeljito sažvačete, tako da prožvakana hrana lako sklizne niz grlo, poput tekućine. U istom smislu, »žvakati tekućinu« znači da biste trebali uzeti dovoljno vremena da nešto popijete, mućkajte tekućinu u ustima, jer probava počinje izlučivanjem probavnih enzima putem sline. Nepravilno žvakanje može dovesti do toga da hrana u želudac ulazi nedovoljno pripremljena i teška za probavu, dakle uzrokuje probavne smetnje i nadutost.

Masaža trbuha

Ako vas muči zatvor, ponekad je rješenje na dlanu – doslovno. Svako jutro nakon buđenja, na

prazan želudac, prstima i dlanovima trljajte donji desni dio trbuha prema gore sve do prsnog koša, zatim vodoravno ispod lijeve strane prsnog koša, a zatim dolje prema donjem lijevom dijelu trbuha. Ovo kretanje u smjeru kazaljke na satu oponaša put koji hrana prolazi u debelom crijevu. Masažom se pokreću plinski džepovi.

Dodaci prehrani – probiotici

Svako jutro, na prazan želudac, uzmite probiotik. Probiotici potiču zdravu crijevnu floru, što je nužno za pravilno pražnjenje debelog crijeva. Pogotovo ako uzimate neke lijekove na recept, što često može dovesti do opstipacije.

Skakanje po trampolinu

Iz NASA-e su poručili da je skakanje »najučinkovitija vježba koju je osmislio čovjek«, i to s dobrim razlogom. U studiji objavljenoj u časopisu Journal of Applied Physiology 1980. godine se navodi: »Za slične razine otkucaja srca i potrošnje kisika, te magnitudu biomehaničkih podražaja, skakanje na trampolinu je bolje nego trčanje. Skokovi podižu razinu energije, potiču protok limfe, pridonose mršavljenju, popravljaju tonus mišića, alkaliziraju tijelo i pokreću cijeli organizam.«

I kad bismo sve drugo zanemarili, ne smijemo zanemariti činjenicu da je skakanje korisno za probavu. Skokovi ublažavaju opterećenje crijeva i pomažu u stimulaciji probavnih procesa.