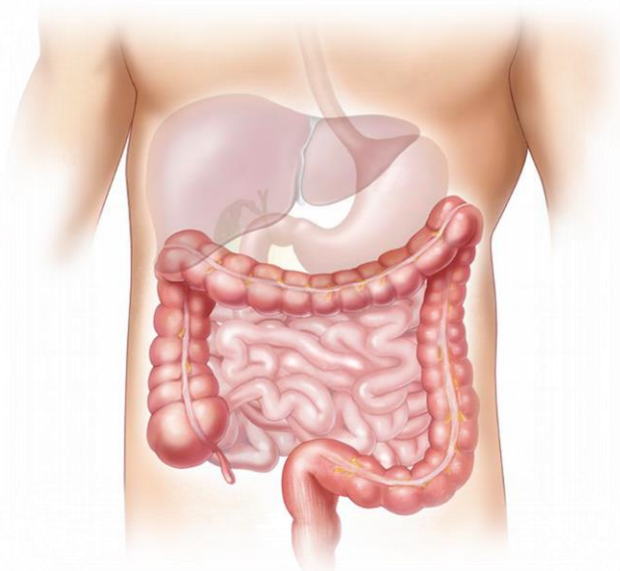


Riješite se
ZATVORA
jednom zauvijek!



MUČI VAS ZATVOR?

Ako vam je prizor s naslovne stranice barem malo poznat, zacijelo ste imali probleme sa zatvorom. Riječ je o problemu koji prije svega nastaje kao posljedica modernog načina prehrane i života. Premalo vlakana i manjak tjelesne aktivnosti utječu na sporije protjecanje stolice kroz crijeva, zbog čega stolica postaje tvrđa i slična zečjem izmetu. Zbog napinjanja prilikom pražnjenja riskiramo upalu žila, što pak može dovesti do problema s hemoroidima.



Teško je govoriti o nekakvom univerzalnom ritmu pražnjenja koji bi vrijedio za sve jer ljudi smo međusobno različiti i imamo različiti ciklus probave. Ako se pražnjenje odvija rijetko, to i dalje ne znači nužan zatvor, no važno je da pražnjenje bude redovito i bez neugodnih osjećaja prije, tijekom ili nakon pražnjenja.

O zatvoru govorimo ako između pojedinačnih čišćenja prođe više od tri dana ili ako pojedinačno pražnjenje traje dulje od deset minuta. Kada osjetimo bolno pražnjenje koje prati naprezanje, tvrda stolica, vjetrovi i osjećaj punog trbuha, imamo bez sumnje problem s probavom. Važno je da djelujemo jer loša probava uzrokuje nakupljanje otpadnih tvari i toksina u crijevima koji pak se zatim vraćaju natrag u protok krvi i truju naše tijelo.

U ovoj ćemo vam E-knjizi razotkriti učinkovito, brzo i posve jednostavno rješenje za tegobe vezane uz pražnjenje stolice. S nekoliko ćete jednostavnih preporuka i savjeta vrlo brzo opet s užitkom sjesti na svoju zahodsku školjku!

ZNATE LI OD ČEGA JE SASTAVLJENA STOLICA?

Stolica je sastavljena od neprobavljivih ostataka hrane (vlakana), mrtvih bakterija, izumrlih stanica, crijevnih izlučevina, žuči iz jetara (koja stolicu oboji u smeđe) i vode.



E-knjiga je vlasništvo tvrtke BE HEALTHY D.O.O.

Svaka vrsta kopiranja i objavljivanja sadržaja je zabranjena.

www.futunatura.hr

UPOZORENJE: Informacije u ovoj E-knjizi informativne su naravi i nisu namijenjene za upotrebu u medicinske svrhe.



ZAŠTO DOLAZI DO ZATVORA?

Učestalost pražnjenja i struktura stolice ovise o više čimbenika, prije svega o načinu života i prehrane. U nastavku je nekoliko najčešćih uzroka zatvora:

PREMALO VLAKANA I VODE: Ako konzumiramo premalo vlakana i vode, dolazi do sporije kontrakcije crijeva, odnosno sporije peristaltike.

PREMALO DOBRIH BAKTERIJA: Vrlo je važno da imamo u crijevima dovoljno 'dobrih bakterija' koje nam pomažu u razgradnji hrane i održavanju zdrave crijevne mikroflore.

STRES I DUŠEVNE TEGOBE: Crijeva ovise i o duševnim utjecajima jer se u crijevima nalazi gusta mreža živčanih stanica koja povezuje probavni trakt sa središnjim živčanim sustavom.

ZATVOR NA PUTOVANJU: Ova je tegoba prilično česta, a razlog joj je satima dugačko sjedenje tijekom vožnje bez gibanja i prekid uobičajenog dnevnog ritma.

KONZUMACIJA POJEDINIH LIJEKOVA: Nuspojave određenih lijekova, na primjer antidepresiva, antibiotika i sredstava protiv bolova može uzrokovati sporiju probavu i manjak 'dobrih' bakterija u crijevima.

PRETJERANA UPOTREBA LAKSATIVA: Laksativi su namijenjeni samo za kratkotrajnu upotrebu jer u suprotnom mogu dodatno pogoršati lijenost crijeva.

PREMALO KRETANJA: Tjelesna aktivnost povećava rad mišića u crijevima, a posebice je korisna ujutro jer potiče cjelokupan probavni sustav.

OSTALI RAZLOZI: Razlozi za zatvor mogu biti i sindrom iritabilnih crijeva, trudnoća, neurološke tegobe, hemoroidi, rak debelog crijeva, poremećaji prehrane, konzumacija velike količine mliječnih proizvoda, bolesti štitnjače...

KADA MORAMO NEŠTO PODUZETI?

Probleme s probavom i crijevima prepoznamo i promatranjem kvalitete stolice. Zdrava stolica mora ispunjavati 5 kriterija:

1. Stolicu praznimo jednom dnevno ili barem jednom na tri dana.
2. Stolica je kompaktna, u obliku kobasice (krajevi su zaobljeni).
3. Praznimo se bez većeg naprezanja i dugog sjedenja na školjci.
4. Pražnjenje nije popraćeno snažnim, kiselim mirisom.
5. Debelo crijevo ostaje čisto, a na zahodskoj školjci nema većih ostataka stolice.



OPREZ: Ako više od dva kriterija nisu ispunjena, vaša crijeva kao cjelina najvjerojatnije ne funkcioniraju najbolje. Kako poboljšati probavu i jednom se zauvijek riješiti zatvora, saznat ćete u nastavku ove E-knjige.



ŠTO NAPRAVITI U SLUČAJU ZATVORA?



KREĆIMO SE: Tjelesna aktivnost ubrzava kretanje hrane po crijevima zbog čega je svaka vrsta kretanja dobrodošla, pa i kraća šetnja. Korisni su prije svega; trčanje, duboki čučnjevi i vježbe za trbušne mišiće.

KONZUMIRAJMO VLAKNA: Vlakna daju vašoj stolici masu i na sebe vežu vodu, a time stolica ostaje mekša zbog čega savjetujemo da u svoj jelovnik uključite namirnice bogate vlaknima. Najbolji izvor vlakana su različite sjemenke, kao npr. indijski trputac koji u tijelu nabubri i stvori sluz, što pak djeluje kao mast i dodatno olakšava probavu.

PIJMO VIŠE VODE: Voda je ključna za zdravu probavu i metabolizam. Pijmo kvalitetnu vodu i izbjegavajmo slatka pića. Prilikom konzumacije vlakana unos je vode kroz dan potrebno još dodatno povećati.

KONZUMIRAJMO PROBIOTIKE: Neravnoteža među pojedinim vrstama bakterija može uzrokovati promjene u stolici i narušiti ravnotežu crijevne flore, zato je ključno da stanje održavamo konzumacijom probiotika.



OPREZ: Ako imamo problema sa zatvorom, moramo izbjegavati konzumaciju čokolade i kakaa, snažnog crnog čaja, crnog vina, banana, velikih obroka te teško probavljive i masne hrane, posebice navečer.



RIJEŠITE SE ZATVORA ZAUVIJEK U 4 KORAKA!

1

POVEĆAJTE DNEVNI UNOS VLAKANA REDOVITOM KONZUMACIJOM INDIJSKOG TRPUTCA.

U nastavku ćete saznati kako i kada je najbolje u našu svakodnevnicu uključiti balastne tvari te koji je najbolji izvor kvalitetnih vlakana topivih u vodi koje će učinkovito urediti našu probavu.

2

U PREHRANU UKLJUČITE PROBIOTIKE S DODANIM PREBIOTICIMA.

Ako još nikada niste razmišljali o uključivanju probiotika u prehranu, krajnje je vrijeme da započnete. Pomoći ćemo vam s uputama i savjetima.

3

POBRINITE SE ZA UNOS TEKUĆINE – BAREM 2 L DNEVNO.

Zbog vode konzumirane balastne tvari još više nabubre i na taj način ispune crijeva. Ne zaboravite – voda je nužna.

4

REDOVITO SE KREĆITE I SMANJITE STRES.

Povjerit ćemo vam nekoliko jednostavnih vježbi pomoću kojih možete potaknuti rad crijeva i probave.



1

DNEVNI UNOS VLAKANA



KOJA VLAKNA MORAMO KONZUMIRATI U SLUČAJU ZATVORA?

Vlakna ili balastne tvari dijelimo na one koje jesu i one koje nisu topive u vodi. Najbolji odabir su bez sumnje vlakna koja su topiva u vodi, a koja u želucu i crijevima nabubre zajedno s tekućinom. U želucu tako stvore osjećaj sitosti, što je dobro za sve koji žele smršaviti, dok u crijevima pridonose boljoj peristaltici i potiču brže kretanje sadržaja kroz crijeva.

Indijski trputac ili Psyllium je najidealniji izvor čistih vlakana. Vlakna koja sadrži stimuliraju živčane završetke u crijevima, što pak ubrzava peristaltiku. Ljuskice indijskog trputca u probavnom traktu nabubre do 40 puta i stvore gel koji apsorbira suvišnu tekućinu i širenjem pogurne stolicu prema naprijed te time spriječi nastanak plinova.

KAKO I KADA KONZUMIRATI INDIJSKI TRPUTAC?

Ujutro natašte ili navečer prije spavanja pomiješajte 1 do 2 čajne žličice ljuskica s 250 ml mlake vode, pustite da vlakna nabubre te sve zajedno popijte.

Za bolji okus psyllium možete popiti i sa čajem, voćnim sokom ili drugim napitkom. Dodati ga možemo i u jogurt, kašu, juhu ili ga koristiti za zgušnjavanje hrane.

Ne zaboravite povećati dnevni unos vode. Voda je ključna za bubrenje vlakana Psylliuma.

KAKO BRZO MOŽEMO OČEKIVATI REZULTATE?

Pozitivne promjene u vašoj probavi primijetiti će se već nakon nekoliko dana redovite konzumacije indijskog trputca uz dovoljnu količinu vode. Stolica će postati mekanija i kompaktnija, a vaše pražnjenje lakše i češće.



INDIJSKI TRPUTAC Dr. Popov

100 % Plantago ovata (psyllium ljuskice).

ZA VIŠE
INFORMACIJA
ILI NARUDŽBU
KLIKNITE OVDJE



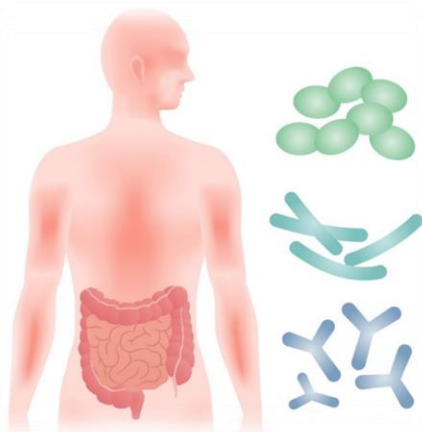
2

DNEVNI UNOS PROBIOTIKA



KOJE PROBIOTIKE MORAMO KONZUMIRATI U SLUČAJU ZATVORA?

Probiotici su živi mikroorganizmi koji su na prirodan način prisutni u tankom i debelom crijevu. Njihova je konzumacija u slučaju zatvora nužna jer će nam iste pomoći u razgradnji hrane te se pobrinuti za ravnotežu crijevne mikroflore. Time će se naša probava poboljšati, a pražnjenje postati lakše.



Danas možemo u trgovinama pronaći niz proizvoda koji bi trebali sadržavati probiotike (različiti jogurti i napitci), no većinom imaju ti proizvodi malo dobrih bakterija, a ni te ne prežive dugo u probavnom traktu jer ih želučana kiselina uništi.

Kvalitetni probiotički proizvodi moraju biti u takvom obliku da nisu osjetljivi na želučanu kiselinu te da probiotička kultura može bez problema naseliti crijeva. Također je važno da sadrže puno različitih probiotičkih kultura. Probiotici u kapsulama su odličan odabir.

Dobar probiotički proizvod mora sadržavati više od milijarde bakterija u jednoj kapsuli te kulture *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium longum* i dodane probiotike.

KAKO I KADA KONZUMIRATI PROBIOTIKE?

Probiotike je idealno konzumirati 1 sat prije obroka. Najbolje je odmah ujutro prije doručka, zajedno sa čašom vode.

ŠTO SU PROBIOTICI I ZAŠTO IH PROBIOTIČKI PROIZVOD MORA SADRŽAVATI?

Probiotici su prirodna vlakna koja probioticima služe kao hranjive tvari kako bi se isti mogli pričvrstiti na stijenku crijeva, razmnožavati se i aktivno sudjelovati u metabolizmu. Među poznatije probiotike spada inulin.



ZA VIŠE
INFORMACIJA
ILI NARUDŽBU
KLIKNITE OVDJE



BIOTICS STRONG KAPSULE

Simbiotski kompleks probiotika i prebiotika



3

DNEVNI UNOS DOBRE VODE



PIJENJE VODE ZA BOLJU PROBAVU

Voda je nužno potrebna za transport tvari po tijelu i izlučivanje otrova iz njega. **Odrasli bi čovjek u pravilu za normalan rad organizma morao popiti u prosjeku od 2 do 2,5 litre vode dnevno.** (35 ml vode po kilogramu tjelesne težine). Osim činjenice koliko pijemo važna je i sama kvaliteta vode.

KAKO KONZUMIRAMO VODU KAKO BISMO SPRIJEČILI ZATVOR?

Nakon jedenja nije dobro piti vodu jer ista neće pomoći pri probavi, već će ju samo usporiti jer će razrijediti sokove u želucu, smanjiti radnu temperaturu u želucu, zaustaviti obradu hrane itd.

Preporuča se 30 minuta prije jela popiti 1 do 2 čaše vode sobne temperature. To će pomoći u tome da tijelo samo proizvede potrebne sokove za razgradnju i probavu. Ako vodu ne popijemo prije jela, tijelo će istu reciklirati iz drugih izvora.

4

DNEVNA TJELESNA AKTIVNOST I VJEŽBE

Redovita tjelovježba je vrlo korisna jer će potaknuti vašu probavu, a osim toga i pozitivno utječe na raspoloženje i stres. U slučaju zatvora možemo si pomoći s 3 jednostavne vježbe:



Noge raširimo u širini bokova, a ruke položimo na bokove. Prilikom udisaja stisnemo stražnjicu i dno zdjelice, a zdjelicu gurnemo prema naprijed. Gornji dio tijela i istegnuti vrat se nagnu prema iza, a pogled je usmjeren prema gore. Prilikom udisaja se ponovo vratite u početni položaj.



Ležite na pod, a koljena savijte prema prsima. Rukama primite vanjski dio stopala i dignite glavu. Prilikom udisaja koljena i noge lagano gurnite prema stropu, dok laktovi dodiruju potkoljenice. Prilikom izdisaja protegnite noge i stražnjicu gurnite prema tlu.



Ležite na trbuh, a čelo neka odmara na rukama. Prilikom udisaja dignite nogu, a bokovi neka budu mirni. Prilikom izdisaja spustite nogu. Vježbu ponavljajte naizmjenično s lijevom i desnom nogom.

SAVJET: Gore opisane vježbe izvodite u mirnom okruženju i svaku vježbu ponovite osam puta. Kod svih je vježba posebice važno pravilno i duboko trbušno disanje koje će omogućiti opskrbu tijela s kisikom.





vrhunski komplet

ZDRAVA PROBAVA

- Biotics Strong, 30 kapsula
- BIO indijski trputac, 200 g

Komplet ZDRAVA PROBAVA dovoljan je za 1-mjesečnu kuru.

INDIJSKI TRPUTAC ili Psyllium najbolji je prirodni izvor vlakana koji na prirodan način uređuje probavu, potiče izlučivanje otpadnih tvari i potiskuje apetit.

PROBIOTICI sadrže i prebiotike te 20 milijardi bakterija na 1 kapsulu, što je dovoljno za odličnu probavu i savršenu ravnotežu crijevne mikroflore.

ZA VIŠE INFORMACIJA ILI NARUDŽBU

KLIKNITE OVDJE >>

Komplet Zdrava probava = Kraj problema sa zatvorom!



- Uređena probava.
- Odlično raspoloženje.
- Vitalnost tijela.

