
IDEALI

ORGANIZMO BŪKLĖ

10 dienų planas
idealiai žarnyno būklei
pasiekti

ROBYNNE CHUTKAN

Sofoklis



IDEALI ORGANIZMO BŪKLĖ

10 DIENŲ PLANAS, PADĖSIANTIS ATSIKRATYTI PILVO
PŪTIMO, IŠPLAUTI TOKSINUS IR IŠKRAUTI JŪSŲ
VIRŠKINIMO TRAKTE SUSIKAUPUSĮ BAGAŽĄ

Robynne Chutkan

Sofoklis

Vilnius, 2014

Turinys

<i>Įvadas.</i>	Didelis, išsipūtęs ir išpleręs: kaip atrasti idealią savo žarnyno būklę	11
----------------	---	----

I dalis. Virškinimas 101

<i>1 skyrius.</i>	Kas čia vyksta?	29
<i>2 skyrius.</i>	Vingiuotoji Veneros žarna	34
<i>3 skyrius.</i>	Spūstys virškinimo trakto greitkeliuose?	39
<i>4 skyrius.</i>	Reguliarumo ugdymas	50

II dalis. Kas tai galėtų būti?

<i>5 skyrius.</i>	Ar tai oras, kurį praryjate, ir dujos, kurias išleidžiate?	77
<i>6 skyrius.</i>	Sunkumai su mikrobiomu?	89
<i>7 skyrius.</i>	Nekviesti svečiai?	110
<i>8 skyrius.</i>	Kas vyksta su Jūsų hormonais?	121
<i>9 skyrius.</i>	Ar Jums buvo gera? Seksas ir pilvo pūtimas	132
<i>10 skyrius.</i>	Pilvas – storas ar išsipūtęs?	141
<i>11 skyrius.</i>	Ar tai galėtų būti celiakija?	157
<i>12 skyrius.</i>	Ar tai turi ką nors bendro su uždegimu?	170
<i>13 skyrius.</i>	O kaip dėl DŽS?	180
<i>14 skyrius.</i>	Gal Jūsų žarnynas pernelyg pralaidus?	202

15 skyrius.	Pernelyg saldu, kad būtų gerai?	208
16 skyrius.	Duobėtas virškinimo trakto greitkelis: gydome divertikuliozę	218
17 skyrius.	Išsiliejusi tulžis: pilvo pūtimas ir tulžies pūslė . .	230
18 skyrius.	Rimtas pilvo pūtimas	244

III dalis. Kelias į palengvėjimą ir puikią sveikatą

19 skyrius.	Valgymas siekiant idealios žarnyno būklės	255
20 skyrius.	Skysčių vartojimas siekiant idealios žarnyno būklės	267
21 skyrius.	Judėjimas siekiant idealios žarnyno būklės	278
22 skyrius.	Grožis ir pilvo pūtimas	287
23 skyrius.	Ideali žarnyno būklė per 10 dienų	304
	Idealios žarnyno būklės receptai	332
	Rodyklė	359

Išvadas

DIDELIS, IŠSIPŪTĖS IR IŠPLERĖS: KAIP ATRASTI IDEALIĄ SAVO ŽARNYNO BŪKLĘ

„IR KODĖL MAN TAIP PUČIA PILVĄ?“ TAI KLAUSIMAS, KURĮ VERSDAMASI gastroenterologijos praktika girdžiu beveik kasdien. Per savaitę padariau neblogą medicininę karjerą – nuo pagalbos kelioms pilvo pūtimo, ap sunkimo ir vidurių užkietėjimo varginamoms moterims iki jausmo, kad tenka tvarkytis su įsisiautėjusia epidemija. Daugybę žmonių kamuoja kasdieniniai, nenumaldomi ir gyvenimo kokybę gadinantys simptomai, bet net ir tuomet, kai sutrikimai nėra tokie sunkūs, jie vis tiek vargina.

PILVO PŪTIMO PRIEŽASČIŲ DAUGYBĖ, NUO DAŽNŲ GERYBINIŲ būklių iki retų ir gyvybei pavojingų ligų. Kai kurios priežastys gali būti susijusios su tokiais Jūsų įpročiais, apie kuriuos galbūt net nesusimąstote. Tarkim, ar mėgstate kalbėti, kai Jūsų burna pilna? Tuomet galite prisiryti tiek oro, kad teks pakeisti suknelės dydį! Apie kai kurias iš šių priežasčių Jūs galbūt girdėjote, tačiau Jums reikėtų daugiau informacijos – ar tikrai verta nerimauti? Ar celiakija ir glitimo netoleravimas yra tas pats? Kai kas galbūt Jus nustebins – jei išgersite antacidų skrandžio rūgštingumui sumažinti, galite nebeužsisiegti savo džinsų užtrauktuko! Perskaitytę šią knygą sužinosite šiuos ir daugybę kitų dalykų, suprasite, ar Jūsų pilvo pūtimas susijęs su rimtomis problemomis... o gal Jums tiesiog stipriai pučia pilvą.

Jūsų vidinis gydytojas

Šioje knygoje derinami ir įprastinės, ir alternatyviosios medicinos požiūriai, išreiškiant daugiau intuicija ir sveiku protu paremtą požiūrį į problemas. Mes tikrai nenorime išgąsdinti Jūsų ir priversti griebtis nereikalingų procedūrų ar vaistų. Tiesiog norėtume paskatinti išsiaiškinti savo simptomų priežastis ir imtis tam tikrų naudingų strateginių veiksmų, kurių daugumą galbūt jau turite savo arsenale.

Tikiu, kad giliai po tuo informacijos antplūdžiu, kuriuo mus užverčia vartotojiškumą skatinanti rinkodara, slypi mūsų vidinis jausmas, pasakantis, ko iš tiesų mums reikia, kad būtų geriau. Šį vidinį balsą mėgstu vadinti „vidiniu gydytoju“. Suteikdama patikimos informacijos apie tai, kas virškinimo sistemai naudinga ir kas kenkia jai, ši knyga padės Jums atrasti tą giliai slypintį balsą ir išsiugdyti savimone.

Šiuo metu jau žinoma, kad daugelį tų problemų, apie kurias dar prieš dešimtmetį sakydavome, kad „visos jos nuo nervų“, iš tiesų sukelia virškinimo trakto sutrikimai – pavyzdžiui, bakterijų suvešėjimas ar padidėjęs žarnyno pralaidumas. Tikrai nepatikėsiu tuo, kad milijonai moterų, kankinamų pilvo pūtimo, kurio priežastys neaiškios, yra „kvaištelėjusios“ ar „susinervinusios“. Pernelyg dažnai matau, kad mąstydami plačiau mes sugebame surasti ir problemų šaknis, ir išeitis. Norėčiau padėti Jums patikėti savo vidiniu gydytoju. Jei manote, kad kažkas ne taip, greičiausiai taip ir yra. Tik Jums reikia ieškoti tol, kol rasite tinkamą žmogų, padėsiantį išspręsti Jūsų problemas. Ir visai nebūtinai šis žmogus vilkės baltą chalata, o jo vardo kortelėje prieš pavardę puikuosis raidės Dr. Daug žinių aš gavau iš savo pacientų, mietybos, biofiziologinių metodų (angl. *biofeedback*), holistinės medicinos, natūraliosios medicinos, akupunktūros specialistų, ūki-



Daugelis iš mūsų susiduria su problema, kai užlipus ant svarstyklių paaiškėja – jos rodo keliais kilogramais daugiau nei prieš porą dienų. Arba vargais negalais spraudžiamės į džinsus, nors prieš savaitę jie puikiai tiko. Kokios priežastys lemia tokius nemalonius pokyčius? Kodėl taip pučia pilvą? Atsakymų į šiuos klausimus dažniausiai ieškome internete ir išsigąstame, kad priežastis gali būti labai rimta, pavyzdžiui, laktozės netoleravimas arba alergija maistui. Tačiau nevertėtų be reikalo baimintis. Knyga „Ideali organizmo būklė“ paprasta ir suprantama kalba paaiškina, nuo ko pučia pilvą, kodėl šis reiškinys būdingesnis moterims, ir pasiūlys efektyvius sprendimus, kaip pasijausti geriau, ką valgyti ir ko vengti, kad organizmas būtų sveikas.

Knygoje taip pat aptarsime:

- Kas sudaro sveikos virškinimo sistemos pagrindą ir kodėl jis toks svarbus.
- Kokios dažniausiai pasitaikančios nedarnaus žarnyno priežastys.
- Požymius, kurie padės atpažinti rimtas ligas, kai reikia gydytojų pagalbos.
- 10 dienų planą, kuris padės išvalyti sukauptą bagažą ir atkurti idealią žarnyno būklę.

Viena žymiausių Amerikos gastroenterologų daktarė Robynne Chutkan padės skaitytojoms jaustis sveikoms, lieknoms ir kupinoms energijos!

www.sofoklis.lt



9 786094 441240