

Z ťažkosti do ľahkosti



Praktické rady na ľahšie trávenie

Príčiny, príznaky, riešenie, psychika a emócie

Mária Kasperová



Podakovanie

Ďakujem, že ste si stiahli túto knihu. Napísala som ju pre všetkých, ktorí sa rovnako ako ja pred rokmi trápili s tráviacimi ťažkosťami.

Moja cesta bola dlhá a náročná. Nezmierila som sa so závermi lekárov, podľa ktorých som mala užívať lieky do konca života, hoci som mala vtedy iba 26 rokov.



Preto som sa rozhodla pomáhať všetkým tým, ktorí chcú mať zdravý, spokojný, plnohodnotný život, bez zbytočných liekov, bolesti a chcú byť slobodní od chorôb.

Inšpirujem ľudí znovu získať a udržať si zdravie, spoznať skutočnú príčinu svojich chorôb a odstrániť ich spôsobom bez negatívnych vedľajších účinkov.

Nad písaním tejto knihy som strávila veľa času, preto prosím rešpektujte, že akékoľvek šírenie knihy ako celku alebo jej časti je zakázané a chránené autorským zákonom. Pokiaľ sa Vám kniha páči, budem rada keď ju budete zdieľať svojim priateľom a známym. Urobte tak prostredníctvom stránky www.zdravievzivate.sk

Obsah

Úvod	strana 4
1. Môj príbeh	strana 6
2. Strava a vznik chorôb	strana 8
3. Tráviace ťažkosti (príznaky, príčiny)	strana 10
3.1 Žalúdočné ťažkosti	strana 10
3.2 Ťažkosti čriev	strana 12
3.3 Žlčníkové ťažkosti	strana 16
3.4. Celkové nevoľnosti a pálenie záhy	strana 14
4. Riešenia	strana 19
5. Psychické príčiny	strana 25
Záver	strana 29

Úvod



V dnešnej dobe sme denne vystavovaní stresu, doprevádza nás nevhodná životospráva a pôsobia na nás nepriaznivé vplyvy prostredia.

Stravovací režim a psychika sú najdôležitejšie z pilierov zdravia ako celku. Telo každého a jedného z nás funguje podľa toho, ako sa stravujeme, aké mu dodávame „palivo“.

Preto telo je vždy VÝSLEDKOM, nie príčinou.

To čo robíme „dnes“, tým budeme „zajtra“.

Správne stravovanie je jednoduchý a zároveň dôležitý spôsob, ako môžeme sami ovplyvniť naše zdravie. Zmeny v stravovacích návykoch môžu výrazne zlepšiť náš zdravotný stav.

To, čo jeme, ovplyvňuje bezprostredne nielen naše zdravie, ale tiež kvalitu nášho života, vrátane jej dĺžky.

Úvod

Príčin nesprávneho trávenia je mnoho. Každý z nás je jedinečný, má špecifické zdravotné ťažkosti, gény i psychiku. Existujú však zásady, ktoré pomôžu každému k zlepšeniu črevnej mikrobioty a obnove trávenia.

Zdravie a šťastie pramenia zo života s prírodou, choroby a nešťastie odzrkadľujú ne-harmóniu medzi vnútorným a vonkajším svetom.

Aj Hippokrates a rôzni grécki lekári učili svojich nasledovníkov, študentov a pacientov, aby pozorovali, skúmali prírodu a čerpali z nej všetko potrebné. Všetky prebiehalo dovedy, pokiaľ ľudstvo nevyvinulo chemické lieky, ktoré účinkujú síce rýchlejšie, ale majú veľa nežiadúcich negatívnych účinkov a súvisia so vznikom ďalších ochorení a ťažkostí.

1. Môj príbeh



Počas ťažkostí



Po uzdravení

Zdravie je to jediné, čo nám nikto nezoberie, ak si ho nezničíme (i keď nevedome) sami.

Veľmi dobre si pamätám na to, ako som sa cítila v časoch „chorôb“ vrátane tráviacich ťažkostí...opakovane chorá, bez energie na záľuby a rodinu, mala som viacero diagnóz i nadváhu.

Bola som „odkázaná“ na užívanie liekov (vrátane tých na trávenie), ktoré som podľa lekárov „musela“ brať do konca života. Nemala som vtedy ani 26 rokov...

1. Môj príbeh



Počas ťažkostí

Žiadni lekári z rôznych miest Slovenska zo žiadnych vyšetrení nevedeli nájsť príčinu...

Po uzdravení

Dostala som „len“ **lieky**, ktoré potlačili **akútne problémy**, ale mali **veľa rôznych nežiadúcich účinkov** a **pribúdali k nim ďalšie zdravotné ťažkosti**.

Mala som pocit, že nech robím čokoľvek, zdravá nebudem, vždy bude „niečo“ a zdravie mi nie je „súdené“. Ak som akútne „vyriešila“ jeden problém, za krátku dobu prišiel, druhý, tretí a ďalší...potom sa znovu vrátil prvý... A takto stále dookola.

Zaujíma Vás kedy a ako sa to zmenilo ? Viac sa dozviete [tu](#).

2. Strava a vznik chorôb



Celý život sme závislí na potrave. Veľa chorôb, ich priebeh a dôsledky súvisia do veľkej miery aj z nevhodných a škodlivých potravín.

„Nech sú potraviny vašimi prvotnými liekmi“. Takto hovoril už Hippokrates. A je to tak. Ako **PRVÁ POMOC** pri chorobách by mala byť najskôr úprava stravy, zabezpečenie vhodnej výživy a následne zmena životného štýlu.

V dnešnej dobe máme na výber neskutočne veľa druhov potravín s rôznym zložením a prídavnými látkami. To, že sú **dostupné** v predajniach však **neznamená, že nie sú škodlivé**.

Pre bežného spotrebiteľa je dôležitá (pochopteľne) cena, aby potraviny dobre vyzerali, chutili, mali príjemnú arómu, farbu a vydržali čo najdlhšie.



Všetko, bez ohľadu a na úkor toho, aký dopad majú pri pravidelnom a dlhodobom požívaní. Kto skúma, čo, ako dlho a v akom zložení konzumujete roky a desiatky rokov ? NIKTO...

Žijeme v **konzumnom, uponáhľanom a pretechnizovanom svete** a často nemáme čas sa pokojne najesť alebo dopriať si aspoň trochu pohybu. Vo svete sa **zvyšuje výskyt** obezity, cukrovky, rakoviny, kardiovaskulárnych ochorení, žalúdočných ochorení spojených s ďalšími tráviacimi ťažkosťami, ťažkosti pohybového ústrojenstva, psychické ochorenia.

Je to náhoda ? Rozhodne nie.

Na tieto ochorenia umiera čoraz viac ľudí a ich počet sa podľa štatistík každoročne zvyšuje. Chronické ochorenia sa vyvíjajú počas života a každý si za ich rozvoj môže do určitej miery sám (aj keď nevedome a neúmyselne).

3. Tráviace ťažkosti



Tráviace ťažkosti sú jednými z najčastejších zdravotných problémov súčasnej doby. Patria medzi nich hlavne ťažkosti a ochorenia žalúdka, žlčníka, ťažkosti a ochorenia čriev a i nepríjemné pálenie záhy.

Existuje niekoľko príznakov a ich príčiny. Na úrovni tela (napríklad stravou), ale aj mysle a duše. Nie je vhodné, a ani možné liečiť „oko bez hlavy“ a tým aj telo bez duše.

3.1 Žalúdočné ťažkosti

Zdravý žalúdok je podmienkou chuti k jedlu a dobrému tráveniu bez akýchkoľvek ťažkostí.

Príznaky

Poruchy žalúdka sprevádzkajú hlavne tieto príznaky:

- ✗ zlé trávenie a slabá chuť k jedlu,
- ✗ nevoľnosti (vrátane celkovej nevoľnosti, slabosti a ospalosti, v niektorých prípadoch aj tlaku na hrudníku),
- ✗ nafukovanie,

- ✗ bolesť v hornej časti brucha,
- ✗ problémy s hmotnosťou
- ✗ nezdravá farba pleti a vyrážky (mdlá pokožka, so sivým tónom, rozšírenými pórmami...)

Príčiny

Väčšina žalúdočných ťažkostí je spôsobená súčasným spôsobom stravovania bohatým na jedlo a nápoje, ktoré preťažujú žalúdok.

Z vlastnej skúsenosti Vám môžem potvrdiť, že sa nejedná len o tzv. "fast food" jedlá, ale aj rôzne spracované a chemicky ošetrované potraviny vo zvýšenej miere, ktoré **dráždia hornú časť žalúdka**. Aj Vám sa stalo, že **ste mali pocit, že ste nič "ťažké" nezjedli a predsa Vám ostalo "ťažko"** ? Viete čo v súčasnosti bežne konzumujeme ? Viac sa dočítate tu.

Medzi ďalšie príčiny patria:

- jednoduché rafinované obilniny, cukor, rôzne sladkosti, lieky, rôzne prídavné látky v potravinách sa začínajú vstrebávať už v žalúdku (nie v črevách). Vstupujú teda do krvného obehu „predčasne“ a tým vytvárajú redšiu, kyslejšiu krv, miazgy a telesných tekutín.
- mlieko, jogurt, syry (hlavne z kravského mlieka) a ďalšie mliečne výrobky, (vrátane zmrzliny) môžu viesť ku žalúdočným krčom, nádorom a cystám,
- mäso a mäsové výrobky v kombinácii s nevhodnými surovinami a prílohami môžu u niektorých ľudí spôsobiť ťažkosti v dolnej časti žalúdka

✓ **Začiatkom riešenia je postupné odstránenie uvedených príčin**

3.2 Ťažkosti čriev



Medzi črevné ťažkosti patria rôzne choroby hrubého čreva, tenkého a slepého čreva. Vznikajú prevažne v dôsledku nesprávneho a pre daného človeka nevhodného stravovania, z prejedania, prepracovania a z prevahy sedavého spôsobu života. Chaotické a nepravidelné jedálne návyky, nedostatočné prežutie potravy zvyšuje zaťaženie týchto orgánov.

Príznaky

Črevné ťažkosti sprevádzajú hlavne tieto príznaky:

- ✗ nadmerná alebo zapachajúca plynatosť,
- ✗ nepravidelná stolica, zápcha alebo hnačka,
- ✗ povlak na jazyku, popraskaný jazyk,
- ✗ hemoroidy,
- ✗ celkové bolesti čriev,
- ✗ obtiažne sústredenie a pozornosť,
- ✗ fyzická a psychická únava,
- ✗ opakujúca sa zvýšená teplota (bez príčiny),
- ✗ pľúcne problémy a ťažkosti s dýchaním,
- ✗ smutná pesimistická nálada, depresie.

Príčiny

Prirodzený proces trávenia v črevnom systéme narušujú nasledujúce faktory:

- prejedanie sa, a to i kvalitnými potravinami
- konzumácia potravín, ktoré prispievajú k stagnácii čriev (napr. múka a výrobky obsahujúce bielu múku, mäso bez prílohy s vlákninou)
- konzumácia potravín, ktoré príliš oslabujú črevá (napr. výrobky obsahujúce jednoduché cukry, rôzne sladkosti, čokoláda, cukríky a iné sladké „pochutiny“)
- nadmerná konzumácia tukov, kvôli ktorej sú aj črevá pokryté vrstvou tuku a hlienov. Prispievajú neskôr k vytváraniu cyst, polypov a nádorov
- nadbytok soli a tým spôsobené tvrdnutie čriev,
- nedostatok pohybu. Ľudia so sedavým spôsobom života majú zvyčajne horší celkový krvný obeh a prejavuje sa u nich stagnácia čriev.
- psychické choroby. Ľudia trpiaci úzkosťami, neurózami alebo stresu trpia črevnými a celkovo tráviacimi ťažkosťami.

✓ **Začiatkom riešenia je v prvom rade odstránenie uvedených príčin.**

3.3 Žlčníkové ťažkosti



K najbežnejším žlčníkovým ťažkostiam patrí tvorba žlčníkových kameňov.

Príznaky

Medzi príznaky žlčníkových ťažkostí patrí hlavne:

- ✗ celková bolesť a citlivosť v oblasti žlčníka a brucha, často po jedle alebo v noci,
- ✗ akútna bolesť v pravej hornej časti brucha vystrelujúca niekedy do hornej časti chrbta,
- ✗ náhla nevoľnosť, vracanie, začlnutie pokožky a očných bielok,
- ✗ vrásky na čele medzi obočím neprimerané veku,
- ✗ častá netrpezlivosť, nepokoj, hnev, zúrivosť, agresivita,
- ✗ niektoré typy bolesti hlavy nad alebo za ušami, na jednej alebo oboch stranách

Príčiny

Na funkciu žlčníka pôsobí negatívne hlavne:

- ! prejedanie sa a to aj kvalitným jedlom,
- ! konzumácia potravín, ktoré oslabujú žlčník (cukor, čokoláda, ovocie, šťavy, omáčky, dresingy),
- ! neprimeraná spotreba pokrmov, ktoré obsahujú veľké množstvo tuku a cholesterolu, spôsobujú tvrdnutie a bolesti žlčníka (maslo, oleje, tučné mäso, mlieko, syry a ostatné mliečne výrobky),
- ! konzumácia jedla pred spaním (žlčník si v spánku nemôže „oddýchnuť“),
- ! zvýšený príjem liekov,
- ! napätie a stres. Príliš veľa konfliktov a stresu v súkromnom i pracovnom živote znamená pre žlčník ďalšiu záťaž, prispieva k duševným a citovým problémom, podráždenosti a rozčulovaniu sa.

Na žlčníkové ťažkosti majú svoj podiel i rôzne ochorenia a ich klasická liečba. V týchto prípadoch je potrebné najskôr vyliečiť pôvodné ochorenie a postupne sa zbaviť sa zaťažujúcich liekov.

✓ **Začiatkom riešenia je v prvom rade odstránenie uvedených príčin.**

3.4 Celkové nevoľnosti a pálenie záhy



Nevoľnosť, pálenie záhy a niekedy aj vracanie sú **príčinou mnohých chorôb a porúch**, vrátane nesprávneho trávenia, zápalov, cukrovky, migrény, nádorov, alergií i alkoholizmu. Objavujú sa aj pri psychických chorobách a úzkostiach.

Prekyslenie organizmu je v súčasnom svete jedným z **najnebezpečnejších bežných ochorení**, ktorému sa nevenuje takmer žiadna pozornosť.

Podľa významných svetových odborníkov **je takmer nemožné vážne ochorieť ak máme rovnováhu zásaditých a kyslých látok v tele.**

Príznaky prekyslenia

- ✗ celkové tráviace nevoľnosti, ktoré nie je možné presne špecifikovať
- ✗ pálenie, bolesť, ťažkosť na hrudníku
- ✗ rôzne druhy zápalov a infekcií v tele,
- ✗ problémy so zubami (zubný kaz, bolesti, zápaly ďasien, zlý dych v ústach...)

Príčiny

Medzi najhlavnejšie príčiny nevoľností, prekysľovania a pálenia záhy patrí:

- **prevládanie kyselinotvorných potravín** (hlavne napríklad: väčšina druhov **mäsa**, mäsové výrobky, **pečivo** a potraviny obsahujúce bielu múku, cukor, sladkosti, čokoláda, väčšina druhov syra, **tvoroh**, **smotana**, niektoré druhy rýb, biela ryža, vajcia, ochutené nápoje, káva, pivo, destiláty, likéry, lieky, cigarety, **hnev**, **stres**, **strach**)
- **črevá a ich prirodzená mikroflóra sú oslabené**. Často sa jedná o ochranný mechanizmus proti danému typu a kombinácii potravín pre daného človeka.

✓ **Začiatkom riešenia je v prvom rade odstránenie prevahy kyselinotvorných potravín, ich nevhodných kombinácií** (napr. pečivo a mäso, mäso a cestoviny, mäso, biela ryža, dezerty, koláče, sladkosti, ktoré obsahujú napr. tvoroh, smotanu, cukor, múku, sladké nápoje, káva, destiláty...) **a dopĺňanie kvalitných probiotík.**

Čo znamená prekyslenie tela pre ľudí s rôznymi ochoreniami ?



Pokiaľ dokážete správne zabezpečiť pomer kyselín a zásad v tele, je vždy možné zlepšenie priebehu ochorenia a dokonca dosiahnuť časom aj vyliečenie.

Viete, že ... ?

Prehltnutím **tabletky na pálenie záhy** alebo jedlej sódy sa dostávate **do začarovaného kruhu** ?

Pokiaľ človek užíva namiesto zásaditej stravy lieky určené na redukciu kyslosti, dosiahne síce toho, že sa kyselinotvorná činnosť žalúdka zníži alebo dokonca zastaví, ale tým sa **tiež zastaví dôležitá tvorba zásaditých látok**. Pálenie záhy je teda takmer vždy volaním žalúdka o pomoc.

Prekyslenie organizmu priamo súvisí aj s našou optimálnou hmotnosťou. Mojim výsledkom odkyslenia organizmu bol úbytok váhy približne 36 kilogramov za rok ! Jedla som kaloricky o takmer polovicu viac, vrátane tukov a napriek tomu som chudla. Viac o celom mojom príbehu sa dočítate **tu**

4. Riešenia



V dnešnej dobe sme denne vystavovaní stresu, doprevádza nás nevhodná životospráva a pôsobia na nás nepriaznivé vplyvy prostredia.

Nespoliehajte sa na to, že lekár dokáže objektívne zhodnotiť Vašu životosprávu a hlavne podporiť Vás v zmene.

Lekári sú bohužiaľ väčšinou orientovaní na chemické – umelé odstránenie problémov a chorôb, čiže potláčanie príznakov, nie vyliečenie a nadobudnutie zdravia. O dlhodobom vplyve stravy, výžive, dlhodobom nedostatku vitamínov, v súvislosti so psychikou Vám väčšinou lekári nepovedia.



Z jedla čerpáme potrebné živiny a energiu, udržujú nás v dobrej kondícii a zvyšujú našu vitalitu. Stravou môžeme sami výrazne ovplyvniť naše zdravie.

Základné zásady pre ľahšie trávenie

Ak máte tráviace problémy (ako napríklad aj ja kedysi):

- ✓ Budte opatrní pri konzumácii mäsa zo zvierat kŕmenými hormónmi a antibiotkami, ktorými sú bežne kŕmené zvieratá. Tieto látky zhoršujú aj trávenie (aj inak ľahko stráveného mäsa). Nakupujte preto mäso od farmárov, alebo v mäsiarstve z overených zdrojov, ktoré nie sú kŕmené hormónmi a antibiotkami.
- ✓ Nekonzumujte pravidelne kravské mlieko a výrobky z neho (ak môžete vylúčte úplne)
- ✓ Vylúčte konzumáciu odtučneného mlieka a nízko-tučných mliečnych výrobkov (s tukom je odstránený aj enzým tráviaci laktózu)
- ✓ Nekonzumujte mäso a mäsové výrobky viac ako 2x týždenne, uprednostnite ľahšie stráviteľné mäso (napríklad kuracie, morčacie, králičie, jahnacie), varenie a dusenie pred vyprážaním a aj pečením.
- ✓ Vylúčte tavené syry, jogurty/dezerty s ovocím alebo ovocnou/inou príchuťou, pudingové a iné mliečne „pochutiny“.

Vhodnejšie sú biele jogurty so živou kultúrou, kozie a ovčie syry, mozzarella, syr feta. Pri niektorých chorobách je potrebná striedma konzumácia alebo úplne vylúčenie mliečnych výrobkov.

V obmedzenom množstve môžete nahradiť sójovými, ryžovými jogurtami bez chemickej konzervácie. Sójové výrobky nie sú však vhodné v pravidelnej konzumácii pre chlapcov a mužov,

Dajte prednosť domácim (doma pripravovaným) a „čistým“ jedlám, bez chemických látok, aróm, ochucovadiel.... Vyhýbajte sa konzervovaným potravinám, jedlám pripravovaným a ohrievaným v mikrovlnnej rúre,

- ✓ Používajte rastlinné oleje a tuky, najlepšie za studena lisované, orechové maslá, prepustené ghee maslo alebo v menšom množstve klasické maslo. Vyhnite sa stuženým rastlinným tukom a margarínom (aj v „light“ verzii). Veľmi vhodným zdrojom zdravých tukov sú orechy a semená, dávajte si však pozor na plesne
- ✓ **Vyhnite sa konzumácii** mäsa **v kombinácii s** mliečnymi výrobkami (napr.mäso na smotane), mliečnymi výrobkami s hubami (napr.huby na smotane), ovocím a mliečnymi výrobkami (napr.rôzne dezerty)
- ✓ **Vylúčte aspoň na určité obdobie** múku, v niektorých prípadoch je potrebné aj lepok celkovo, hoci je to v dnešnej dobe veľmi kontroverzná téma. Ak mávate problémy s trávením, črevami a imunitou, jeho eliminácia len a len pomôže (vrátane výrobkov do ktorých a bežne pridáva múka: párky, rôzne mäsové výrobky, nátierky, omáčky, rôzne pochutiny...) **Viac sa dočítate** v tomto článku.
- ✓ Vyhnite sa potravinám, ktoré **prekysľujú telo** (príklad je uvedený v časti 3.4 „Celkové nevoľnosti a prekyslenie organizmu“)
- ✓ Konzumujte ovocie v primeranom množstve (približne 1 kus na 1 porciu, alebo hrsť na jednu porciu – čučoriedky, maliny...) a v dopoludňajších hodinách. **V neskorších hodinách je trávenie hlavne ovocných kyselín zhoršené.**

Čo **najmenej kombinujte rôzne druhy potravín**. Prispôbte ročnému obdobiu a pásmu, v ktorom žijeme, t.j. nekonzumujte pravidelne exotické ovocie. Vhodným sušeným (nie umelo osladením) ovocím môžete prisladzovať sladké pokrmy a dezerty.

- ✓ Zaradte viac zeleniny, ak je to možné približne polovicu z dennej dávky potravy, viac surovej zeleniny v lete, v ostatnom ročnom období väčšiu časť tepelne spracovaných.
- ✓ Obmedzte príjem kávy, vylúčte príjem kávy s klasickým mliekom a cukrom, skúste zaradiť čakankovú kávu. Čakanka síce neobsahuje kofeín, ale má zásaditý účinok na rozdiel od káv, ktoré prekysľujú naše telo. Môže byť náhradou pri zabezpečovaní „pohody“ a oddychu, s ktoru si pitie kávy spájame.
- ✓ Dodržiavajte **pitný režim** (v priemere aspoň **1 dcl na 3 kg hmotnosti**, čiže priemerný človek s váhou 60 kilogramov by mal v bežných podmienkach vypiť 2 litre **vody** denne, bez polievky, čajov, kávy...)
- ✓ Nepite ochutené vody, limonády a colové nápoje, buďte opatrní aj pri džúsoch a rôznych "smothie". Ďalej je možné v obmedzenom množstve piť minerálky (pozor na sodík pri niektorých chorobách, ovocné a iné čaje. Najvhodnejšie je pitie **čistej vody, ideálne filtrovanej a zásaditej**. Z alkoholu je vhodnejšie občasné pitie kvalitného vína alebo kvalitného piva.
- ✓ Najvhodnejšia tekutina je voda izbovej teploty, ideálne filtrovaná a zásaditá. Je vhodné obmedziť studené a ľadové nápoje, ktoré spomaľujú metabolizmus,
- ✓ Vylúčte alebo aspoň výrazne znížte zo stravy biely cukor, keksy, sladkosti, umelé **sirupy**, umelé **sladidlá**, **skryté cukry ako je glukózový sirup, fruktózový sirup**.

Nahradte ho v primeranej miere trstinovým cukrom, kokosovým cukrom, **agáвовým alebo ďatlovým sirupom**. Pokúste sa obmedziť príjem čokolády, vhodnou **náhradou, ktorá neprekysľuje organizmus je karob**.

- ✓ **Buďte opatrní pri konzumácii potravín, ktoré obsahujú prídavné látky.** Medzi **najhoršie stráviteľné éčka** patrí napríklad: E220 (oxid siričitý), E 221 (siričitan sodný), E 222 (Hydrogénsiričitan sodný), E 620 (kyselina glutamová), E 621 (glutam sodný)

Tieto prídavné látky, tzv. éčka môžeme nájsť prakticky kdekoľvek. Príkladom sú šunky, rôzne mäsové výrobky, mliečne výrobky, pečivo, nátierky, omáčky, dochucovadlá, konzervy a konzervované jedlá vrátane zeleninových.

- ✓ Nepite tesne pred jedlom, počas jedla ani ihneď po jedle (zhoršuje sa trávenie potravy)
- ✓ Nejedzte minimálne 2 až 3 hodiny pred spaním, v prípade väčšej porcie aj dlhšie.
- ✓ Nezačínajte s fyzickou aktivitou hneď po jedle.
- ✓ Konzumujte také porcie, po ktorých sa cítite plní z troch štvrtín, teda nie hladní, nie úplne plní, v žiadnom prípade prejedení s pocitom „ťažkosti“.
- ✓ Nejedzte pri emocionálnom rozrušení, ale upokojte najskôr myseľ, Konzumujte jedlo v príjemnom prostredí a každé sústo **dobre prežujte**. Nedostatočne prežuté jedlo zhoršuje a predlžuje trávenie. Nie je vhodné pri jedle robiť iné činnosti alebo riešiť problémy. Pohoda a atmosféra pri jedle prospieva k dobrému tráveniu.
- ✓ Nekonzumujte pripálené a nedovarené jedlo, nekombinujte veľa druhov surovín v jedle.
- ✓ Ak to Váš zdravotný stav dovoľuje, skúste hladovku, napríklad 1 deň - 1x týždenne.

Užívajte doplnky výživy o ktorých sa poradíte, vzhľadom na Váš súčasný zdravotný stav. **Neradte sa však len v lekárni**, kde majú veľké množstvo značiek, druhov doplnkov a nevíete aké skúsenosti má lekárnik.

Nájdite a obráťte sa na niekoho, kto má osobné skúsenosti s daným druhom, značkou pri konkrétnych Vašich ťažkostiach, nielen všeobecných problémoch.

Sú doplnky výživy hlúposť alebo nevyhnutnosť ? Viac sa dočítate [tu](#).

Viac o súčasných bežných potravinách sa dočítate [tu](#).

Ak Vaše ťažkosti pretrvávajú, je potrebné niektoré potraviny z Vášho stravovania vylúčiť a nahradiť ich inými. V niektorých prípadoch je potrebné zaradiť prírodné tráviace enzýmy alebo doplniť kvalitné probiotiká.

Je pritom potrebné rešpektovať ochorenia, ktoré máte a v niektorých prípadoch aj krvnú skupinu. To čo vyhovuje Vaším priateľom alebo známym, môže Vám škodiť. **Obráťte sa na nás alebo na niekoho, kto má skúsenosti s úpravou stravy vzhľadom na Vaše špecifické ochorenia a ťažkosti.**

5. Psychické príčiny



Vznik a priebeh rôznych ochorení je stále zahalený rúškom tajomstiev. Je tomu tak napriek veľkej miere poznania, a to nielen v medicíne.

Prečo prichádzajú určité ochorenia ?

Prečo ich majú niektorí ľudia a niektorí nie ?

Prečo majú rôzne priebehy a následky ?

Hľadáme, čo nám duša naznačuje prostredníctvom rôznych ťažkostí a bolestí tela.

Skúsme naše choroby prijať ako výzvy na to, čo by sme mali v našich životoch zmeniť.

Žalúdočné ťažkosti

Problémy s trávením sú odrazom toho, že **nechceme stráviť to, čo k nám prichádza**, vraciamе to životu a tak napríklad zvraciamе.

Duchovné presýtenie, nemožnosť alebo neochota „stráviť“ kritiku, alebo iné negatívne udalosti, dopady, agresivita a neschopnosť sa uvoľniť. Je pochopiteľné, že v dnešnej „chorej“ dobe stúpa počet ľudí s tráviacimi ťažkosťami. **Mnohí nevedia okrem iného „stráviť“ všetko to, čo táto doba prináša.**

Podráždený žalúdok spôsobuje aj úzkosť, podráždenosť, závistivosť, žiarlivosť, pochyby a ďalšie negatívne emócie.

Ťažkosti čriev

Medzi úplne bežné ťažkosti čriev v dnešnej dobe patrí napríklad:

preháňanie / hnačka

Tento problém predstavuje zvyk „pustiť“ záležitosti, udalosti, ťažkosti skôr, ako ich strávime, pochopíme. Je to **nechuť alebo nedostatočná vôľa, neschopnosť zaoberať sa tým, čím sa máme zaoberať**. Mali by sme prijať aj informácie a udalosti, ktoré sa nám zdajú nepríjemné, mali by sme im venovať primeranú pozornosť a stráviť ich.

Zápcha

Hrubé črevo je ukazovateľom, **ako dokážeme triediť situácie, ktoré k nám prichádzajú, ako ich spracovávame**, hlavne ako ich dokážeme vypustiť a odpúšťať.

Starajme sa hlavne o svoju životnú cestu, dokážme odpustiť tým, ktorí zasiali bolesť do nášho života.

Nevytvárajme zlo, veď ho je okolo nás už aj tak veľa. **Zbavme sa starých problémov i krívd, a budeme mať ľahšiu cestu aj vo Vašich zdravotných problémoch a vzťahoch.**

Viac sa dočítate [tu](#).

Žlčníkové ťažkosti

Žlčník je „agresívny“ orgán, tak aj človek s ťažkosťami žlčníka je často **podráždený, zlostný a nahnevaný**. Často túto zlobu nevie alebo nechce dať najavo.

Žlčník nás učí pracovať aktívne s agresivitou, nepoužívať ju na útok, skrotiť a hlavne stráviť čo je pre nás zbytočné. **Žlčník podporíme tak, že sa naučíme byť spokojný (vidieť dobré čo naozaj dobré je) a tešiť sa aj z maličkostí.**

Pálenie záhy

Keď nás páli záha, organizmus nám zreteľne ukazuje, že sme **vstúpili pre nás na nevhodnú cestu životom**. Nevhodnú pre telo, ale aj dušu. Pálenie záhy predstavuje našu **nespokojnosť**, zlosť, nevieme sa s ňou vypořadat'. Máme pocit, že zdanlivo nevyhnutné nestihneme, nezvládneme a nedostaneme.

Je potrebné **odstrániť** "kyslosť" **optimizmom** a pozitívnym vnímaním, pochopiť to dôležité a ostatným sa jednoducho nezaoberať. Zo svojho života je teda **potrebné odstrániť všetko zbytočné**, vrátane zbytočných činností a "záujmov".

Záver



Naše telo je následkom toho ako žijeme, ako sa stravujeme, myslíme a konáme.

Celý náš život sme závislí na potrave. Veľa chorôb, ich priebeh a dôsledky súvisia do veľkej miery aj z nevhodných a škodlivých potravín.

To, že teraz nie ste zdraví a máte prípadne aj nadváhu, nemusí byť Vaša chyba. Ste schopní zmeniť to, len ste doteraz nevedeli ako na to. Veď v súčasnosti existuje toľko rôznych a nesprávnych informácií.

Ako PRVÁ POMOC pri bežných chorobách by mala byť najskôr úprava stravy, zabezpečenie vhodnej výživy. Následne sa zlepši celkové zmýšľanie a psychika.

Chronické ochorenia sa vyvíjajú počas života a každý si za ich rozvoj môže (aj keď nevedome) do určitej miery aj sám.

Prekyslenie organizmu je v súčasnom svete jedným z najnebezpečnejších ochorení. V súčasnosti sa tomuto problému nevenuje takmer žiadna pozornosť na vyliečenie, iba na odstránenie akútnych ťažkostí.

Záver

Podľa významných svetových odborníkov je **takmer nemožné vážne ochorieť ak máme rovnováhu zásaditých a kyslých látok v tele.**

Žiadne **lieky PRÍČINU** Vašich ťažkostí s trávením **neodstránia**. Odstránia len **DÔSLEDKY** a následkom sú **negatívne vedľajšie účinky** daných liekov. Príčinu odstráni len **vhodné stravovanie, psychika a zabezpečenie vhodnej výživy.**

Úmyselne nepíšem správne alebo zdravé stravovanie. každý z nás je jedinečný, má svoj životný príbeh a tým aj špecifické problémy. V praxi to znamená, že aj potraviny, ktoré sa považujú všeobecne za zdravé môžu niektorým ľuďom škodiť.

Okolnosti, ktoré ovplyvňujú nielen naše trávenie ale celkovo naše zdravie je veľmi veľa.

Chcete sa dozvedieť viac ?

Pripravujeme pre Vás ďalšiu knihu s podrobnejším obsahom vrátane prírodnej liečby konkrétnych tráviacich ťažkostí a diagnóz, tiež pálenia záhy a prekyslenia tela.

Pripravujem pre Vás informácie, v praxi overené rady a typy **uprostred zmätkov dnešnej doby, rozpornými tvrdeniami , poplašnými správami a ich opätovným vyvrátením**

Sledujte naše články na www.zdravievzivate.sk

Sledujte nás aj na facebooku www.facebook.com/zdravievzivate

Záver

Som rada, že ste si prečítali túto knihu zdarma a prajem Vám veľa úspechov na Vašej ceste za ľahkým trávením.

Verím, že Vám priniesla niekoľko nových informácií a pohľadov na tráviace ťažkosti, ich príčiny, príznaky a riešenia, vrátane psychických.

Pokiaľ si nájdete čas, budem vďačná za Vašu **reakciu a otázky**. V prípade **nejasností** alebo **otázok** ma prosím kontaktujte emailom na: **maria.kasperova@zdravievzivote.sk**