

Digestia și absorbția eficientă a nutrienților

Digestia și absorbția eficientă a nutrienților

GENERALITĂȚI

Pentru a avea o viață îndelungată, unul dintre elementele cheie este menținerea sănătății digestiei. Când digestia funcționează în parametri normali, se vor absorbi în mod eficient nutrienții conținuți de alimentele consumate. Unii specialiști consumarea zilnică a unei cești



cu ceai, pentru păstrarea unei bune digestii.

În cazul în care o persoana nu-și formează un stil de viață bazat pe o dietă sănătoasă,

nici activitatea digestiei nu se va desfășura normal, iar rezultatul va fi o stare de sănătate precară și o durată scurtă a vieții. Organismul obține energia necesară și substanțele nutritive din alimente; cu toate acestea, celulele nu pot absorbi aceste beneficii nutriționale în cazul în care produsele alimentare nu sunt digerate sau prelucrate și transformate într-o formă optimă.

Uneori, particulele de materie nedigerate aderă la intestinul gros, proces ce poate împiedica organismul să absoarbă complet nutrienții din alimente. Anumite plante conțin enzime digestive naturale care au fost folosite de secole pentru stimularea și susținerea unei digestii sănătoase. De fapt, multe dintre tratamentele tradiționale au la bază consumul zilnic de ceaiuri din plante.

CELE MAI BUNE CEAIURI PENTRU DIGESTIE

Ceaiurile din plante mențin funcționarea optimă a sistemului digestiv și îmbunătățesc absorbția nu-

trienților din alimente. Pentru a se obține cât mai multe beneficii în urma procesului digestiei, se va bea, la o oră după fiecare masă, un ceai preparat din una dintre următoarele plante:

– **Menta** – această plantă este cunoscută și apreciată pentru următoarele proprietăți: stimulează secrețiile gastrice într-un mod sănătos, relaxează intestinele, calmează spasmele, contribuie la tratarea tulburărilor gastrointestinale și diminuează flatulența;

– **Gențiana** – este o plantă cu gust acrișor și o lungă istorie în ameliorarea tulburărilor digestive, grație proprietăților sale de a stimula producția sucurilor gastrice, a activității pancreasului și veziculei biliare;

– **Lemnul dulce** – are proprietăți calmante și antiinflamatorii și ajută la ameliorarea iritațiilor gastrointestinale;

– **Ginger** – are rolul de a echilibra producția de sucuri gastrice și de a proteja mucoasa gastrică. De asemenea, contribuie la o mai bună absorbție a nutrienților și facilitează tranzitul intestinal;

– **Muștelul** – este o altă plantă care are o acțiune benefică asupra tulburărilor gastrointestinale (mai ales în caz de constipație). Planta calmează sistemul nervos și relaxează mușchii, ceea ce o transformă într-o alegere perfectă pentru compoziția unui ceai care va fi consumat cu o oră înainte de culcare;

– **Amestec din plante** – se vor adăuga într-un litru de apă fierbinte câte o linguriță de: busuioc, coriandru, mentă, oregano, rozmarin și salvie. Se va lăsa infuzia să acționeze aproximativ zece minute și se va bea o ceașcă caldă după fiecare masă.

CEAIUL NU ESTE UNA DINTRE PREFERINȚELE DVS.?

În cazul în care nu agrați ceaiul se pot obține beneficii similare pentru sistemul digestiv prin

consumul unui pahar cu apă încălzită în care a fost stors conținutul unei lămâi. Această bautură va fi prima consumată dimineața, după trezire, și va ajuta la eliminarea resturilor ce nu au fost încă eliminate din intestine.

O altă opțiune ar fi prepararea unui amestec de lămâie, o crenguță de mentă, rozmarin sau câteva frunze proaspete de busuioc, într-un pahar cu apă caldă. Pentru a îndulci conținutul, se va utiliza și puțină miere sau un baton de scorțișoară. Prin consumul amestecurilor de plante, nivelul de energie al organismului va crește, digestia va fi stimulată iar absorbția nutrienților și vitalitatea fizică vor fi îmbunătățite.

RECOMPENSAREA

Când o persoană reușește să respecte planul pe care și l-a propus (privind dieta sănătoasă și consumul de ceai), ar trebui să găsească diverse modalități prin care să se recompenseze. Va fi mult mai simplu să urmeze un obiectiv atunci când există un bonus în calcul.

Pentru menținerea obiceiurilor sănătoase și a planurilor propuse, răspunsurile la o serie de întrebări ar putea fi de ajutor:

- Ați consumat în fiecare zi o ceașcă de ceai din plante (sau cu apă și lămâie)? A fost plăcută

această experiență? Veți continua să savurați în continuare aceste tipuri de băuturi?

- Cum vă simțiți aăzi, comparativ cu ziua precedentă? Sau față de săptămâna trecută? Comparați dacă mișcările intestinale s-au îmbunătățit (frecvența scaunului), nivelul flatulenței (gazelor intestinale) și al energiei;
- Care ar fi obstacolele care vă împiedică să beți în fiecare zi o ceașcă de ceai? Ce puteți face să eliminați aceste piedici? Ar trebuie să se găsească soluții pentru fiecare impediment, nu doar scuze. Ceaiul este una dintre cele mai sănătoase băuturi (mai ales cel care nu conține cofeina), este ieftin, iar momentul în care se bea un ceai poate fi un mod minunat de a lua o pauză de relaxare sau de a petrece câteva minute cu prietenii;
- Este imposibil să beți ceai în timpul zilei? La locul de muncă puteți întâmpina dificultăți în a vă prepara și a servi ceaiul? Puteți să-l aduceți de acasă gata preparat și să-l păstrați în frigider sau în termos.

Consumul a cel puțin o ceașcă de ceai în fiecare zi ar putea deveni un obicei sănătos pentru digestia oricărei persoane. În plus, savurarea unui ceai poate face ziua puțin mai plăcută.

