



**10 tipp
az egészséges
bélrendszerért**



10 tipp az egészséges bélrendszerért

Sok szeretettel köszöntelek! Ebben az ebookban kapni fogsz néhány hasznos tanácsot azzal kapcsolatban, hogy mit tehetsz a bélrendszered egészsége érdekében.

Ki is vagyok én?

A nevem Recskiné Bódog Kitti, saját egészségem érdekében kezdtem el tanulni a bélrendszeréről, hiszen voltam olyan szakaszban az életemben, amikor az orvosok sem tudtak segíteni, egyszerűen nem tudták a megoldást, pedig végig ott volt előttünk. Ezzel kapcsolatban megtekinthetsz egy részletes videót a weboldalamon. Ezek után íratkoztam be több külföldi kurzusra és egy Angol Egyetemre, ahol részletesen megtanulhattam hogyan tudok segíteni magamnak és természetesen másoknak is.

Remelem hasznosnak találod majd ezeket a tanácsokat és te is tudod majd hasznosítani őket



Kitti

Örülök, hogy velem tartasz

A célom az, hogy mindenkit arra ösztönözzek, hogy reformáljuk meg az étkezésed, méghozzá a legfrissebb kutatásokat figyelembe véve. Akár krónikus problémával küzdesz, vagy fogyni szeretnél, esetleg az immunrendszereden szeretnél javítani, vagy az energia szintetted növelni, esetleg a hangulatodat, bőrödöt akarod helyre hozni, vagy hormonális egyensúlyra törekszel - ezek esetén mindig a bélrendszerből kell kiindulni.



4 fő terület a bélrendszered egészségéhez



A bélrendszered mindennel összeköttetésben áll. Rengeteg kutatás után végre elmondhatjuk, hogy a bélrendszerünk állapota jelentősen összefügg nem csak fizikai, de mentális állapotunkkal is. Pontosan ezért nem mindegy hogyan vigyázunk rá, hiszen szedhetünk bármilyen kiegészítőt, ha az étkezésünk nincs rendben, akkor nem fognak csodát tenni. A bélrendszerünkben 40 millió baktérium él, melyeknek hatása van az immunrendszerünkre, az agyunkra,, az anyagcserénkre, a hormonokra és a bőrünkre. Ha vigyázol a bélrendszeredre, az is vigyázni fog rád.



A 6 szuper étel: Bizony a bélrendszerünk sokkal jobban értékeli, bármennyire hihetetlen is a növényi alapú ételleket. Ez nem jelenti azt, hogy teljesen vegán életmódra kellene átállni, hiszen húsokra is szükségünk van az egészséges étkezéshez.. Mik ezek a szuper ételek, amiket fogyasztani kellene? Zöldségek, gyümölcsök, hüvelyesek, gabonák, magvak és fűszerek.. Ezek a növényi alapú ételek mindegyike tartalmaz olyan tápanyagokat és rostokat, melyekre szervezetünknek és a beleinknek szüksége van. A Bergen Egyetem kutatásai szerint ezen ételek fogyasztása akár 10 évet is adhat az életünkhöz.

4 fő terület a bélrendszered egészségéhez



30 féle növényi alapú ételmiszer hetente: Igen, ez az a mennyiség vagy ennél több, amit minden héten el kellene fogyasztani. A diverzitás lesz a kulcs. Egy 2018-as kutatás szerint azoknak az embernek sokkal színesebb volt a bélflórája, akik több mint 30 féle növényi alapú ételmiszert fogyasztottak el hetente. Ismétlem, ez nem azt jelenti, hogy teljesen vegán életmódra kellene áttérni. Annak érdekében, hogy elérd mindezt létezik egy pont rendszer, melynek segítségével te is könnyen tudod alkalmazni ezeket a változtatásokat.



Ne vegyé ki ételmiszereket, inkább adj hozzá! Sok diéta alapja, hogy el kell hagyni nagyon sok mindent az étkezésedből, azonban ez nem vezet a jó irányba, nagyon sok problémát, tápanyag hiányt és a bélrendszer diverzitásának csökkenését eredményezheti. A cél egy élvezhető és tartható étkezés legyen.



10 tipp mit kell tenned a bélrendszered egészsége érdekében.



1. Emeld meg a rost bevitelled: Egy olyan világban élünk, ahol leginkább a fehérje bevitel fontosságára hívják fel a figyelmünket, azonban a rostok fogyasztásáról keveset hallunk. Pedig ezek az üzemanyagok a bélbaktériumoknak, amik egyedi enzimek segítségével emésztik meg ezeket. Tehát a rostok kiemelten fontosak. De honnan is együk meg ezeket? Hát természetesen a 6 Szuper étel segít nekünk ebben. A legtöbb ajánlás napi 30 rostot tartalmaz, pedig a legtöbb ember napi 20 grammot sem fogyaszt el. Lassan és fokozatosan kell emelni, hogy hozzá tudjunk szokni és természetesen több folyadékot elfogyasztva. Néhány példa: 1 körte 5 gramm rostot tartalmaz, egy közepes édesburgonya 6 gramm rostot, 30 gramm mandula pedig 3 gramm rostot tartalmaz



2. Cserélgessd az ételeket: A 30 pontot minden héten el kellene érni, ezért érdemes váltakoztatni a különféle étel csoportokat. Menj el a boltba, nézz körül és vedd el olyan élelmiszereket mondjuk a zöldség/ gyümölcs részlegen amit már nagyon régen ettél, vagy még ki sem próbáltál. Ne csak egy félét vedd el, hanem inkább a mix kizseleréseket preferáld a vásárlásaid során. Hidd el, nem fog többet kerülni a végösszeg.

10 tipp mit kell tenned a bélrendszered egészsége érdekében.

3. Rágd meg jobban az ételeket. Talán már kisgyerekként is sokszor hallottad ezt anyukádtól, de nem véletlenül terjedt el ez a köztudatban, hiszen azzal, hogy rendesen megrágod az ételt, több tápanyag képes felszívódni. Az American Journal of Clinical Nutrition 2009-es kutatása szerint 15%-kal több tápanyagot hasznosítottak azok az emberek, akik legalább 40x rágták meg az ételmezert mint akik csak 10x. A rágás segít csökkenteni a rossz felszívódást, így csökkennek az olyan kellemetlen tünetek mint a puffadás.

4. Szokj hozzá az Olivához: Az extra szűz Olivaolaj a nyerő választás. A hiedelmekkel ellentétben jól bírja a hőt. Tedd rá nyugodtan a salátádra vagy a frissen sült kenyeredet locsold meg vele. Nem csak az agynak és a szívnek tesz jót, de a beleknek is, valamint segít csökkenteni a kiugró cukor értékeket, amiktől mindig fáradtnak érzed magad.



5. Egyél fermentált ételeket: Próbáld ki a kombucha-t vagy a kimchit. Vagy ha ezeket elsőre soknak érzed fogyassz több joghurtot vagy jó minőségű érlelt sajtokat esetleg saját készítésű fermentált ételeket. Klinikai kutatások szerint a fermentált ételeknek jó hatása van a szív, a csontok egészségére, valamint az emésztésre és a testsúlyra is.

6. Stresszelj kevesebbet: A stressz befolyásolja a bélrendszerünket, hiszen agyunk és a bélrendszerünk összeköttetésben áll. Ez gyakran azt jelenti, hogy ami a fejünkben van, az hatással lesz a bélrendszerünkre és természetesen ez fordítva is igaz. Azok akik szoronganak, depresszióval küzdenek vagy sokat stresszelnek gyakran vesznek észre változásokat az emésztésükkel kapcsolatban is. A rossz bélrendszer pedig kifejezetten okozhat mentális stresszt a szervezetünknek. Nagyon fontos, hogy szánjunk időt magunkra és javítani tudjuk stressztűrő képességünket.

10 tipp mit kell tenned a bélrendszered egészsége érdekében.

7. Aludj többet: A bélrendszerünknek csak úgy mint nekünk megvan a saját cirkadián ritmusa. Ez azt jelenti, hogy a nem megfelelő alvás problémákat jelenthet, de nem csak a bélrendszerednek, hanem neked is. Nem kell sok hozzá, már 2 rossz éjszaka is hatással lehet a belekre. Próbáld meg legalább 8-9 órát aludni egy éjszaka és minden nap ugyanabban az időben kelni és lefeküdni. Kerüld az okos eszközök használatát vagy a tv-t alvás előtt.



8. Mozogj eleget: Kutatások szerint a rendszeres testmozgás (legalább heti 3) hozzájárul a bélflóra diverzitásához, függetlenül attól, hogy módosítottál-e bármit az étkezéseden. Segíti a belek mozgását, ami szintén nagyon fontos az egészségünk érdekében. Emelkedjen meg a pulzusunk egy kicsit legalább 30 percre naponta, legyen az jóga, futás, erősítés. Léteznek speciális jóga gyakorlatok is, melyeket elvégezve (naponta 10-15 perc) sokat tehetünk a bélrendszerünk egészsége érdekében.

9. Csökkentsd le azokat a gyógyszereket, amelyekre nincs szükséged. Az antibiotikumok nagyon sokszor szükségesek és életet menthetnek, azonban, ha az orvosod azt javasolja, hogy nincs rá szükséged, akkor hallgass rá. Kutatások igazolják, hogy az antibiotikumok sajnos a jó baktériumokra is hatással vannak, nem csak a rosszakra. Más gyógyszerek is hatással vannak a bélrendszerünkre. Például altatók helyett keress természetes megoldásokat és próbáld meg rendbe tenni az alvásodat. Természetesen mindig beszélj meg az orvosoddal, ha szeretnél abbahagyni valamilyen gyógyszert. Azonban, ha mégis szedned kell valamit, még mindig sok mindent tehetsz az egészségedért.

10. Csökkentsd le az alkoholt és a feldolgozott élelmiszerek fogyasztását: A feldolgozott élelmiszerek rengeteg olyan alapanyagot és mesterséges, hozzáadott anyagot tartalmaznak, amelyek nem tesznek jót a bélrendszerednek. Az alkohol pedig áteresztővé teheti a bélrendszerünket, csak úgy mint a stressz. Ezért nagyon fontos ezen élelmiszerek és italok fogyasztásának csökkentése.

Receptek



Napsugár tészta: Főzzük meg a tésztát, itt válassz egészséges tésztát, én rizstésztával dolgoztam. Amíg a tészta elkészül feldaraboljuk a sütőtököket és megpároljuk, amint elkészült a tészta félre tesszük. A megpárolt tököket turmix gépbe helyezem, majd hozzá adok 200 gramm kókusz vagy sima joghurtot. Ez idő alatt pedig olíva olajon párolok egy kevés zöld hagymát, amit szintén hozzá adok a tökhöz. Ezeket összeturmixolva egy sűrű, de folyékony szószt kapok, amit ráöntök a tésztára, cannellini babot hozzáadva pedig összekeverem.

Elkészítési idő: 30 perc

Hozzávalók:

- 400 gramm rizstészta
- 200 gramm kókuszjoghurt
- 1 közepes sütőtök
- Zöld hagyma
- Cannellini bab konzerv



Pekán diós süti: Melegítsd elő a sütőt 180 fokra vagy hőlégkeverésen 160 fokra. Helelyzd a banánt, 2 kanál juharszirupot 50 ml extra szűz olíva olajat a mixerbe. A zab és a liszt fele is mehet bele, valamint a vanília kivonat is. 1 percig turmixold össze őket. Reszeld le a répát is, majd a pekán dióval együtt tedd bele a turmix gépbe. Add hozzá a maradék liszteket és jól turmixold össze. Kanállal mérd ki a sütiiket és mehet be a sütőbe 180 fokon 25-30 percre, amíg meg nem barnul. Ez idő alatt készítsd el a krémet. A kókusz vagy sima joghurthoz adj hozzá juharszirupot vagy mézet 1-2 teáskanállal.

Elkészítési idő: 20 perc plusz a sütés

Hozzávalók:

- 1 banán
- 60 gramm pekán dió
- 50ml extra szűz olíva olaj
- 1 répa
- 75 gramm zabliszt
- 75 gramm gluténmentes lisztkeverék
- 2 teáskanál vanília kivonat
- Juharszirup
- 150 gramm joghurt

Hogyan tovább?

Ha szeretnél változásokat elérni és még többet tenni a bélrendszered egészsége érdekében, vagy esetleg a felsorolt lépésekkel kapcsolatban vannak kérdéseid, akkor több opció közül is választhatsz.



Online workshop



Személyes workshop



Személyes konzultáció

Online Workshop: Előre felvett felvétel alapján kaphatsz részletes tájékoztatást, nem csak a felsorolt lépésekkel kapcsolatban, de rengeteg kiegészítő információval és receptekkel segítelek végig az úton. Természetesen minden anyagot megkapsz online és megtanulhatsz a bélrendszer regeneráló jóga gyakorlatokat is videóik segítségével.

Személyes workshop: Kiskunfélegyházán személyes workshop keretein belül tudok válaszolni kérdéseidre és természetesen itt is megkapod a szükséges segítséget, valamint személyesen megtanulhatsz a jóga gyakorlatokat is.

Személyes konzultáció: Itt 45 perces konzultáció keretein belül szabom személyre számodra a programot és nyújtok segítséget neked.

További információra van szükséged? Látogasd meg weboldalamat: www.kitfitbefit.hu