

## DLACZEGO NALEŻY ZACHOWAĆ UMIAR W JEDZENIU?

**Droga Młodzieży**, ponieważ wielkimi krokami zbliżają się święta ☺ (według mnie najfajniejszy okres kończący stary rok), to chciałabym podać Wam parę ważnych argumentów, dla których podczas świątecznych biesiad nie należy przesadzać z ilością pochłanianego jedzenia, czyli przejadaniem się (następuje ono wówczas, gdyjemy pomimo uczucia sytości).

Wtedy wymówka, że święta są raz w roku nic Wam nie pomoże, bo wiem, że często taka rozpusta trwa przez parę dni dłużej ☺. Mówiąc jednak szczerze - też mam z tym mały kłopot ☹ i również nad tym będę pracowała ☺).



Niestety, takie **nadmierne przeciążenie organizmu, to horror dla naszych organów**, których codzienna praca, to nie bułka z masłem dosłownie i w przenośni ☺.

Tak naprawdę przeciążony ciągłym trawieniem organizm zużywa całą energię w pracę na pełnych obrotach i błaga nas o przerwę i odpoczynek. Nie będę opisywać jak uciążliwe są skutki w postaci bólu brzucha, wzdęć, mdłości, zgagi, biegunki (bardzo często wymiotów, jeżeli na dodatek połączymy to biesiadowanie z piciem alkoholu!). Skupię się natomiast na funkcjonowaniu żołądka i wątroby.

Zazwyczaj nasz żołądek pracuje w ustalonym rytmie przyzwyczajony do określonej ilości pokarmu. **Gdy nagle dostarczymy mu ogromnych ilości jedzenia**, które na dodatek rozciąga go do nienaturalnego rozmiaru, to zaburzamy jego rytm trawienia. Podobnie jak pracę wątroby, która alarmuje nas poprzez odczuwalny ból (wskutek rozciągania się torebki ochronnej otaczającej wątrobę uciskającej na sąsiadujące z nią jelita i żołądek). **Kłucie w boku i rozpieranie pod żebrami** to sygnały, że wątroba jest zbyt obciążona i nie radzi sobie z nadmiarem spożywanego jedzenia.

Jest to szczególnie ważne, gdyż sama wątroba odgrywa istotną rolę w naszym organizmie, ponieważ pozbywa się wielu toksyn i potencjalnie szkodliwych produktów przemiany materii z naszego ciała, a więc problemy z wątrobą, to problemy z naszą osobistą biochemiczną oczyszczalnią!!!

**Dam Wam teraz parę prostych rad, które można również stosować „nie od święta” ☺**

**Po pierwsze:**

zasiadając do stołu starajcie się jeść wolniej, dokładnie przeżuwać pokarm. Wiem, że każdy chce spróbować wszystkiego, a więc próbujcie - w końcu mamy święta ☺, lecz nakładajcie małe porcje, aby skosztować potraw, a nie napchać w siebie do bólu ogromnych ilości - to dużo przyjemniejsze.

**Po drugie:**

zdrowiej popijać jedzenie wodą niż napojami gazowanymi, które powodują dodatkowe wzdęcia.

**Po trzecie:**

dobrze jest spalać pochłaniane kalorie i tutaj oczywiście polecam wyjście na spacer w gronie rodzinnym - to świetny sposób na czas spędzony z najbliższymi Wam osobami, pretekst od wstania od stołu - przerwę w jedzeniu, dobra metoda na poprawę trawienia, rozruszanie kości, mięśni, itd.

**Po czwarte:**

polecam konsumpcję herbatek takich jak mięta, zielona, rumianek, ziołowych np. z:

- ostropestem plamistym, który sprzyja odbudowie komórek wątroby po uszkodzeniach spowodowanych nadmiarem tłuszczu w diecie,
- z karczochem, który ułatwia trawienie tłuszczów i pokarmów ciężkostrawnych.

**Generalnie święta to cudowny czas szczęścia, radości, oderwania od codziennych spraw i obowiązków, jednak postarajmy się nie zapominać o tak prozaicznych rzeczach, jak nasze zdrowie 😊.**

**Oczywiście życzę Wam dużo, dużo zdrówka 😊.**

Alina Tyda