



Pałacy problem.

Jest taki problem, który pozostając nie rozwiązany pozostawia tylko uczucie palenia w żołądku. Zwie się zgaga!

Jest taki problem, który pozostając nie rozwiązany pozostawia tylko uczucie palenia w żołądku. Zwie się zgaga!

Jestem w trakcie tworzenia e-booka na temat zdrowia (w sumie to już go ukończyłem a darmowy fragment można znaleźć [TUTAJ](#)). Szukając do niego informacji trafiłem na artykuł poświęcony problemowi zgagi. Przeczytałem zarówno ten tekst, jak również większość komentarzy pod nim zamieszczonych. Czytając komentarze takiego typu jak te pod artykułem, przychodzą mi do głowy następujące pytania - kiedy w końcu ludzie zdadzą sobie sprawę, że nasz organizm stanowi jednolitą całość a nie zbiór kawałków mięsa zwanych narządami? Dalej - kiedy ludzie zdadzą sobie sprawę z tego, że tak długo jak będziemy zganiali odpowiedzialność za nasze zdrowie na lekarzy, zamiast wziąć ją we własne ręce to niewiele się poprawi stan ich zdrowia. I w końcu, kiedy ludzie zdadzą sobie sprawę z tego, że chemiczne farmaceutyki (w samym swoim założeniu) zostały stworzone po to by nas LECZYĆ a nie wyleczyć.

Wracając do faktycznego problemu jakim jest zgaga, trzeba zauważyć, że w ostatnich czasach jest ona faktycznie "pałącym" problemem. I na pewno każdy przypadek wymaga dogłębnego przeanalizowania, i nie da się jak za dotknięciem różdżki jedną radą pomóc od razu wszystkim. Jednakże kilka podstawowych, prawidłowych zasad żywieniowych z reguły u większości osób likwiduje ten problem albo przynajmniej znacząco go zmniejsza.

Nie będę się tu powtarzał z takimi rozwiązaniami jak unikanie alkoholu, palenia, zastosowanie zasady większej ilości mniejszych posiłków czy różnego rodzaju obostrzenia w diecie. To wszystko jak najbardziej ma sens, jednakże nie tu tkwi (przynajmniej moim zdaniem) problem. Tkwi on natomiast w zachowaniu kilku podstawowych zasad żywienia o których praktycznie zapomnieliśmy a które poniżej prezentuję.

Pierwsza podstawowa kwestia – picie w trakcie i zaraz po posiłkach.

Wiem, że wokół tego twierdzenia narosło sporo kontrowersji, jedni mówią pić w trakcie inni pić tylko przed, każda ze stron podaje argumenty i kontrargumenty i tak naprawdę ciężko jest stwierdzić kto ma rację. Pozwólcie mi jednak zobrazować, o co chodzi – wyobraźcie sobie następującą sytuację: zaczynamy jeść i jedzenie wpada nam do żołądka, następnie (a w sumie niemal równocześnie) z mózgu idzie sygnał o rozpoczęciu trawienia, a co za tym idzie podnoszenia poziomu kwasu żołądkowego. A my jakże często właśnie w tym momencie

sięgamy po szklanę i w trakcie jedzenia popijamy. Mam teraz pytanie. Jakim cudem to, co zjedliśmy ma być porządnie strawione, jeżeli kwasy, które miały tego dokonać zostały rozcieńczone?

W tym momencie są tylko dwie możliwości, albo niedotrawione jedzenie pójdzie do jelita gdzie zamiast końcowego dotrawiania i wchłaniania, będzie w najlepsze trwał nadal usilny proces trawienia tego co zjedliśmy. Albo mózg podejmie decyzję o podniesieniu stężenia kwasu solnego w żołądku, czego efektem najczęściej jest właśnie zgaga. I można mi nie wierzyć (wręcz zachęcam nie wierzenia tylko do samodzielnego sprawdzenia na sobie), gdy tymczasem kilka osób które zastosowały zasadę picia głównie przed posiłkami już po kilku dniach poczuły znaczącą poprawę i ulgę. Dlatego warto nauczyć się pić tylko i wyłącznie przed posiłkami – najlepiej 30 - 15 minut przed posiłkiem.

Pozostaje jeszcze kwestia kiedy można pic po posiłku. Najszybciej trawią się oczywiście węglowodany, czyli cukry. Jeżeli spożywamy takie rzeczy jak chleb, makaron, kasze, ryż ogólnie wszystkie produkty mączne – powinniśmy wstrzymać się z piciem przez minimum 40 minut. Optymalnym czasem będzie natomiast godzina. Natomiast pokarmy o dużej zawartości tłuszczu oraz produkty, które zaliczamy do grupy białek takie jak mięso czy produkty nabiałowe trawią się w kwasowym środowisku żołądka. Proces ten może trwać od dwóch do nawet czterech godzin. Dlatego postarajmy się wstrzymać z piciem minimum przez dwie godziny a najlepiej będzie jak wytrzymamy trzy godziny.

Druga zasada - pozbycie się z diety niejadalnych produktów

Wiem, że aktualnie w temacie GMO jest spore zamieszanie. Pocięsza mnie fakt, że nieliczni zwolennicy oficjalnego przeforsowania GMO w Polsce, przegrywają coraz bardziej w merytorycznej debacie. Istnieje coraz większa szansa na to, że Polska pozostanie wolna od GMO. A co ma wspólnego GMO ze zgagą? No cóż, bez rozpisywania się, powiem krótko. Upraszczając rośliny GMO w swoim założeniu zostały stworzone (przynajmniej tak twierdzą ich zwolennicy) po to, były bardziej odporne na warunki atmosferyczne a w szczególności na szkodniki i dodatkowo dawały większe plony. Posłużę się teraz prostym (może nawet zbyt uproszczonym) porównaniem, jeżeli rośliny GMO zostały tak zaprojektowane by potencjalne szkodniki nie chciały ich jeść, to na jakiej podstawie uważamy, że nam one nie będą szkodziły podobnie jak atakującym je owadom. Czym różnimy się my, ludzie (poza złożonością organizmów) od atakujących rośliny GMO szkodników? Długo było by o tym pisać – najprościej jednak będzie, gdy odeślę zainteresowanych pogłębieniem wiedzy do innych artykułów na ten temat, które można znaleźć na moim blogu. Na temat GMO można poczytać sobie między innymi: [TUTAJ](#), [TUTAJ](#), [TUTAJ](#) Jak się teraz ma GMO do głównego naszego tematu, czyli zgagi? Z racji tego, że GMO jest ciężkie do strawienia dla naszego organizmu, może powodować większą produkcję kwasów żołądkowych, czyli przyczyniać się do powstawania zgagi.

Na temat pszenicy też już pisałem na moim blogu. Można o niej dokładnie poczytać w artykule „[Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj](#)”. Powiem skrótowo, podstawowym

problemem z pszenicą znowu polega na jej modyfikacji. Chodzi mi głównie o modyfikację polegającą na podnoszeniu poziomu glutenu w ziarnie. Od około 10 – 15 lat, rolnikom przestano płacić za tonę zboża a zaczęto wymagać od nich zboża (czyt. pszenicy) „dobrego jakościowo”, czyli między innymi (a podejrzewam, że głównie) o wystarczająco wysokim poziomie zawartości glutenu, którego najczęściej nie może być mniejszy niż 26 procent wagi zboża.

Piętnowany przez mnie gluten spowalnia pasaż treści pokarmowej, często utrudnia trawienie pokarmu, po przez zakłócanie penetracji masy pokarmowej przez żółć i enzymy trawienne. Dodatkowo, wbrew temu co możemy usłyszeć od większości lekarzy, gluten pszeniczny przy regularnym spożywaniu, prowadzi do rozszczelnienia śluzówki jelita, co z kolei z czasem prowadzi do wielu różnego rodzaju przypadłości. W dodatku rzadko kto te późniejsze choroby łączy bezpośrednio właśnie ze wcześniejszym spożywaniem pszenicy.

Trzecia zasada - odpowiednie łączenie potraw w diecie

Na temat tej zasady, świetnie opowiada Michał Tombak w swojej książce: „Czy można żyć 150 lat?”. Wiem, że przez jednych Tombak jest traktowany niczym guru a przez innych odsądzany od czci i wiary, jednakże to nie zmienia w niczym faktu, że od kiedy zaczęliśmy w rodzinie stosować zasadę odpowiedniego rozdzielania posiłków zniknęła znaczna część naszych problemów zdrowotnych.

Wracając do książki, Tombak pisze w niej między innymi: „codziennie nasz obiad wygląda następująco. Na przykład jemy zupę mięsną, kotlet schabowy z frytkami, potem wszystko popijamy słodkim napojem lub kompotem, albo zjadamy inny deser. Jak już wiemy wszystkie te produkty na proces trawienia wymagają różnego czasu i różnych soków żołądkowych. W żołądku tworzy się mieszanka, taka że żołądek nie wie, co zacząć trawić w pierwszej kolejności. Rozpoczyna się rozkład owoców, w wyniku którego, w żołądku powstaje alkohol i kwas octowy, a są to trucizny. Frytki (podobnie jak ziemniaki – mój przypis) trawione razem z mięsem, tworzą silnie trującą substancję (solaninę). Wszystko to znajduje się w żołądku, gdzie jest wilgotno i ciepło. (Proszę sobie przypomnieć jak robi się wino domowe: rozdrabnia się owoce, wsypuje do naczyń, dodaje cukru i stawia w ciemnym, gdzie wino zaczyna fermentować). Tak więc, nic w tym dziwnego, że po takim obiedzie męczą nas gazy, bóle w żołądku, ciężar całym ciele itd. (również prowadzi do zgagi – mój przypis)

Z powodu nieprawidłowo zmieszanego pożywienia w organizmie ciągle zachodzą procesy gnilne, w trakcie których powstaje: siarkowodór, indol, fenol – bardzo silne trucizny. Wszystkie te trucizny powinny być wydalone z moczem”. Problem jednak polega na tym, że my codziennie robimy taki miks, w dodatku kilka razy dziennie. W efekcie stopniowo doprowadzając do osłabienia naszego układu trawiennego.

W takim razie jak należy łączyć produkty żywieniowe by to co zjemy nam pomogło zamiast szkodzić? Kolejny raz odwołam się do Michała Tombaka. Wszystkie produkty spożywcze najprościej możemy podzielić na trzy podstawowe grupy: białka, węglowodany i tłuszcze.

Czwartą grupą są owoce i warzywa. W swojej książce podaje świetnie zrobioną tabelkę w której są świetnie przedstawione sposoby łączenia poszczególnych produktów.

Produkty z przewagą białek	Tłuszcze I produkty „żywe”	Produkty z przewagą węglowodanów
<p>Mięso, ryby, jaja, rosoly, bakłażany, fasola, bób, orzechy, ziarna słonecznika, produkty mleczno-kwaśne</p>	<p>Smalec, masło, oleje, i inne. Zielenina, owoce suszone oraz warzywa surowe i suszone (oprócz ziemniaków), soki z warzyw I owoców, grzyby. Wino wytrawne, mleko, melon i banan najlepiej spożywać osobno, nie łącząc ich z innymi produktami</p>	<p>Pieczywo, kasze, ziemniaki, wyroby mączne, makarony, naleśniki, miód, cukier, wyroby zawierające cukier, dżemy, konfitury, cukierki i ciasta itd.</p>

Zasada jest następująca: „Jeśli zasłonicie Państwo lewą ręką część tabelki z napisem Produkty z przewagą białek, to otrzymacie listę artykułów spożywczych, które można łączyć ze sobą. Natomiast, jeśli zakryjecie prawą część tabelki z napisem Produkty z przewagą węglowodanów, to otrzymacie listę artykułów, które można łączyć z produktami zawierającymi białko.” Po więcej informacji związanych z zasadą nie łączenia odsyłam do źródła czyli książki Michała Tombaka „Czy można żyć 150 lat?”

Czwarta zasada – suplementacja enzymami trawiennymi

W dzisiejszych czasach, całą niemal żywność mamy przetworzoną, zakonserwowaną itd. w jaki sposób się to najczęściej robi? Należy pozbawić tego co powoduje rozkładanie żywności, czyli najprościej rzecz ujmując, należy usunąć z pożywienia naturalne enzymy trawienne. Efekt tego jest taki, że nasz organizm aby móc strawić przetworzone jedzenie musi się wysilić. Aby sobie poradzić podnosi stężenie kwasu solnego w żołądku oraz używa większej ilości własnych enzymów trawiennych produkowanych przez woreczek żółciowy i trzustkę. Pierwsza czynność (podniesienie stężenia kwasu solnego) może prowadzić właśnie do zgagi. Zwiększona nadprodukcja enzymów trzustkowych oraz żółci prowadzi z czasem do osłabienia tych organów a w konsekwencji może być zaczątkiem późniejszych problemów z prawidłowym stężeniem glukozy we krwi, czyli z cukrzycą.

W tej sytuacji może lepiej zadbać o to by w samych produktach było więcej naturalnych enzymów trawiennych a możemy to osiągnąć po przez korzystanie ze zdrowszej, czystej ekologicznie żywności. Na koniec może podam, wstawienie jakich ogólnodostępnych produktów do codziennego jadłospisu wyposaży nasz organizm w dodatkowe enzymy trawienne. Chyba najlepszym źródłem enzymów jest surowy ananas (bo ciężko powiedzieć o nim świeży, gdy jego transport może trwać czasami i kilkanaście dni). Spożywanie plasterka lub dwóch na półgodziny przed posiłkiem świetnie wspomaga późniejszy proces trawienia. Innymi produktami mającymi podobne działanie są: kolendra w postaci natki lub sproszkowanej, natka pietruszki, kiwi oraz świeży imbir.

Jednak często gdy mamy już problemy z trawieniem użycie wyżej wymienionych produktów nie wystarczy, wtedy trzeba zastosować dostępne preparaty zawierające enzymy trawienne. Przy ich wyborze warto zwrócić uwagę na kilka ważnych aspektów. Po pierwsze czy są to

enzymy trawienne od zwierzęce czy roślinne. Tak się składa, że znaczna część dostępnych w aptekach preparatów enzymatycznych jest pochodzenia zwierzęcego a dokładnie produkowana z trzustek wołowych. W sumie nic by nie było w złego gdyby nie jeden drobny szczegół. A mianowicie fakt, że enzymy zwierzęce działają w bardzo wąskim zakresie PH. Tymczasem enzymy roślinne potrafią działać w zakresie od 2 do 12 PH.

Jednak, jeśli już nawet zdecydujemy się na znalezienie preparatu z enzymami roślinnymi to jeszcze warto sprawdzić, w jakiej temperaturze został dany preparat wyprodukowany? W artykule „Co ma piernik do wiatraka” można znaleźć informację, że enzymy trawienne są niszczone w każdej temperaturze powyżej 47 ° C. Rzadko, który producent chwali się tą informacją w jakiej temperaturze produkuje swój preparat, głównie dlatego że z reguły jest to znacznie wyższa temperatura niż podana powyżej. Tak, więc moim skromnym zdaniem „inwestowanie” w najtańsze dostępne preparaty tego typu mija się z celem. Osobiście stosuję preparat z ananasa o nazwie Digestive Enzyme Complex produkowany przez Nutrilite.

Tak jak wspomniałem na samym początku, „palący” temat zgagi, jest tematem szerokim i każdy jeden przypadek wymaga osobnej analizy. Jednakże z własnej praktyki oraz informacji zwrotnych uzyskanych od osób które zastosowały powyższe reguły, wiem że praktyczne zastosowanie opisanych tu zasad w znaczącym stopniu zmniejsza cierpienie związane z męczącą zgagą. I tego właśnie gorąco życzę wszystkim moim czytelnikom.

Źródło: <http://zdrowieikondycja.blogspot.com/2012/02/palacy-problem.html>

Licencja: [Creative Commons - użycie niekomercyjne - na tych samych warunkach](#)