Scopri quello che il tuo sistema digestivo sta cercando di dire sul tuo stile di vita

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Siete al lavoro. La giornata sta andando bene fino a quando, improvvisamente, un terribile dolore alla bocca dello stomaco vi piega in due. Erano le lasagne che avete mangiato in mensa o qualcosa d'altro?

I problemi al sistema digerentepossono essere indicatori di ogni genere di malattia, e sono utili "spie" che qualcosa non sta funzionando a dovere nel nostro corpo: quindi bisogna imparare ad ascoltarli.

E non pensate di essere da soli: in Stati Uniti, per esempio, il National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, stima che fra 60 e 70 milioni di persone soffrano di una malattia digestiva.

Siamo ciò che mangiamo

Chi non ha sentito questa frase? E corrisponde alla verità! L'autore fu un filosofo tedesco, Feuerbach, l'ispiratore di Marx e Hegel, che usò questa affermazione come titolo di una sua opera del 1862.

Il nutrizionismo era ancora fantascienza, ma l'intuizione era giusta: una dieta equilibrata e sana è fondamentale per assicurare una buona salute e una vita più lunga.

Prova ne sia che la famosa Dieta Mediterranea, studiata in tutto il mondo, assicura alle popolazioni che vivono intorno a questo mare una vita media superiore ad altre che si nutrono diversamente.

L’importanza dell’idratazione

Nessuna dieta sarebbe tale senza un apporto bilanciato di acqua per idratare l’organismo – ma scopriamo che non tutte le acque sono ugualmente valide per assolvere a questa funzione.

Sempre più risorse online quali donat.mgoffrono offrono un'acqua eccellente in modo da poter mantenere la salute al giusto livello senza bisogno di un'idratazione extra. Ricordate the bere molta acqua favorisce la digestione e l'eliminazione delle scorie dal nostro organismo.

Il bruciore di stomaco

Uno degli effetti più comuni di problemi del sistema digerente è rappresentato dal cosiddetto bruciore di stomaco: quella sensazione che ci porta ad avere reflussi gastrici, problemi di nausea e gonfiore dopo i pasti.

Benché comune, il bruciore di stomaco può essere originato da cause diverse, che vanno dallo stress alle intolleranze alimentari, o anche ad altri problemi più seri – e buttare giù una pillola per far passare la sensazione raramente risolve il problema.

Bisogna affrontare la questione, se è persistente, alla radice, in modo da aiutare il nostro corpo a ritornare in salute – nel modo più naturale possibile.

Come ritornare in salute naturalmente

Se il vostro corpo vi sta mandando dei segnali attraverso la digestione, è meglio prendersi del tempo per comprenderli. Probabilmente siete stanchi, tesi e stressati, quindi la cosa migliore è quella di allentare i vostri ritmi.

Vedete di lavorare di meno e di dedicare più tempo a voi stessi e alle vostre passioni. Anziché un panino in fretta, sedetevi a tavola e mangiate una bella insalata mista, che vi darà tutto il nutrimento di cui avete bisogno.

Date un taglio anche al caffè e alle sigarette, che innalzano la pressione, e provate a proseguire a ritmi più lenti, tornando a fare esercizio fisico.

Fate un paragone tra un velocista e un maratoneta: voi dovete trasformarvi nel secondo, quindi procedere a velocità inferiore, ma per fare molto più percorso!

In sintesi

Siamo ciò che mangiamo

L’importanza dell’idratazione

Il bruciore di stomaco

Come ritornare in salute naturalmente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/scopri-quello-che-il-tuo-sistema-digestivo-sta-cercando-di-dire-sul-tuo-stile-di-vita/127051