SHËND e VERË

17 Këshilla

për shëndetin e zorrëve të tua



Qendra e Shëndetit

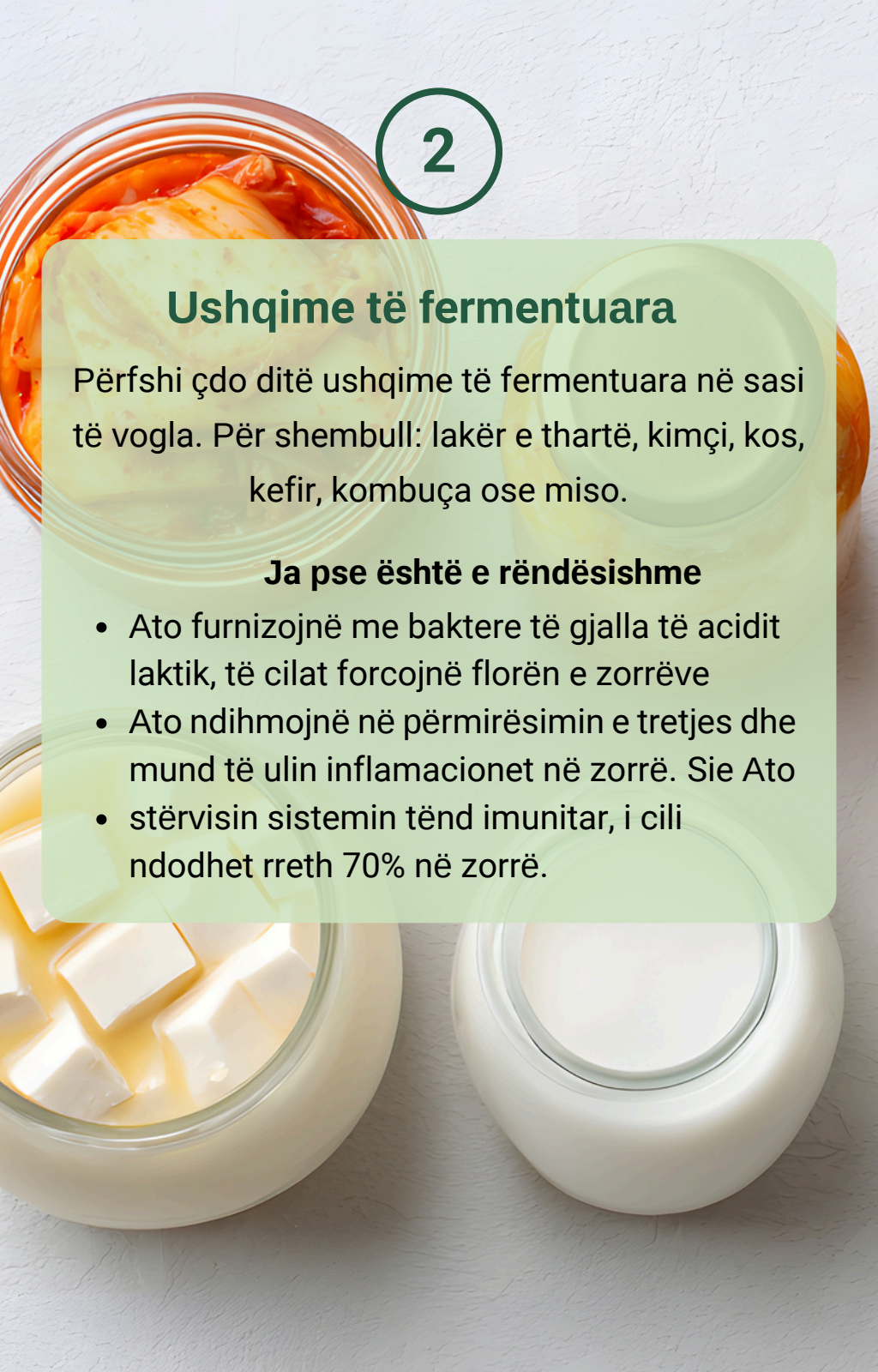
nga Fisnik Komoni
Konsulent për ushqim dhe shëndet holistik
Ideatori i Qendrës së Shëndetit

1

Përtyp mirë dhe ngadalë

Përtypja e mirë ndihmon në ngopje, prandaj njeriu ha më pak, por përfiton më shumë, sepse zorra i përthith shumë më mirë lëndët ushqyese nga ushqimi. Pështyma është një lëng magjik që shpesh nënvlerësohet. Ajo ndihmon madje edhe në rindërtimin e baktereve të mira në zorrë.





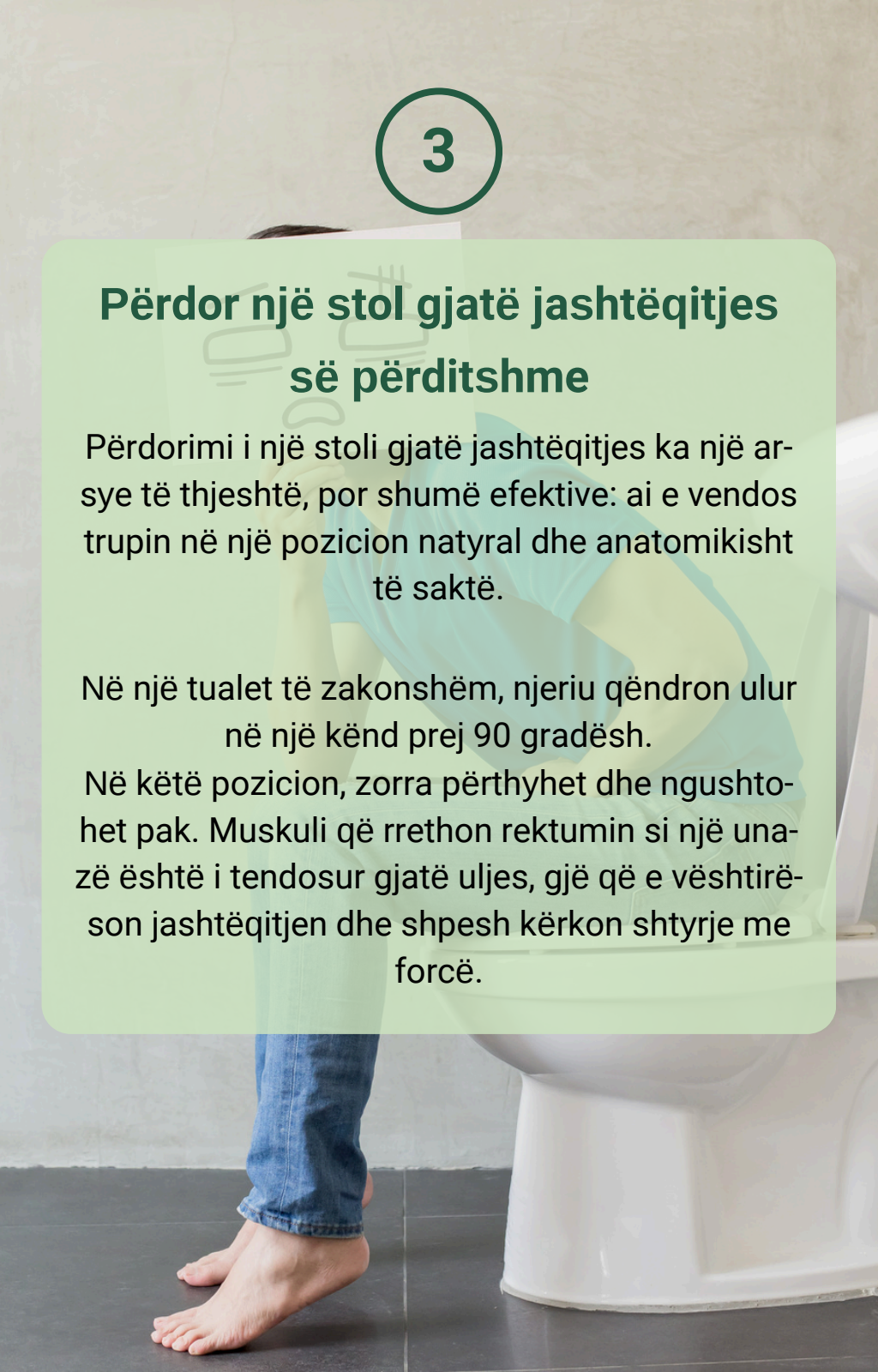
2

Ushqime të fermentuara

Përfshi çdo ditë ushqime të fermentuara në sasi të vogla. Për shembull: lakër e thartë, kimçi, kos, kefir, kombuça ose miso.

Ja pse është e rëndësishme

- Ato furnizojnë me baktere të gjalla të acidit laktik, të cilat forcojnë florën e zorrëve
- Ato ndihmojnë në përmirësimin e tretjes dhe mund të ulin inflamacionet në zorrë. Sie Ato
- stërvisin sistemin tënd imunitar, i cili ndodhet rreth 70% në zorrë.

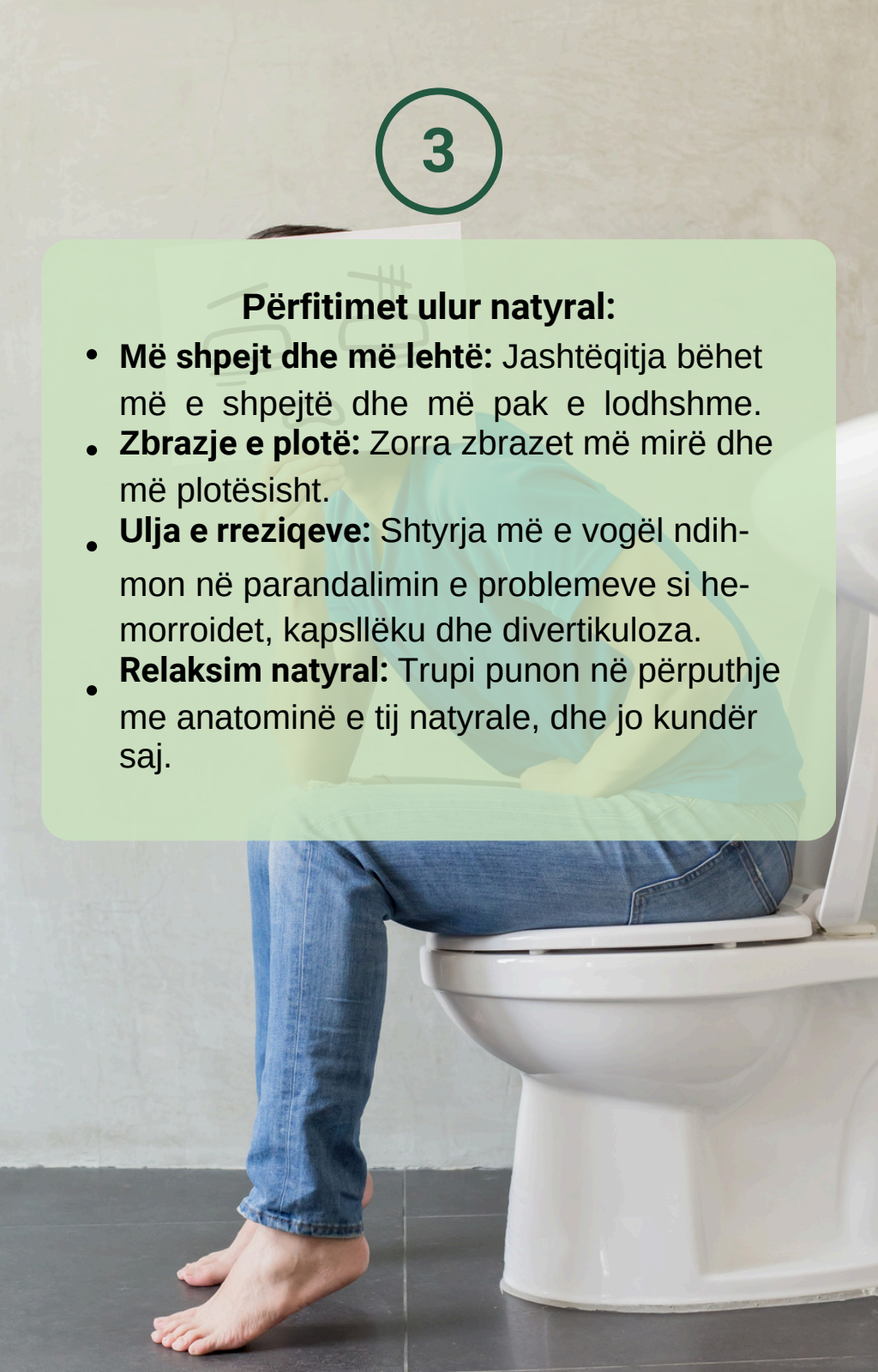


3

Përdor një stol gjatë jashtëqitjes së përditshme

Përdorimi i një stoli gjatë jashtëqitjes ka një arsye të thjeshtë, por shumë efektive: ai e vendos trupin në një pozicion natyral dhe anatomikisht të saktë.

Në një tualet të zakonshëm, njeriu qëndron ulur në një kënd prej 90 gradësh.
Në këtë pozicion, zorra përthyhet dhe ngushtohet pak. Muskuli që rrethon rektumin si një unazë është i tendosur gjatë uljes, gjë që e vështirëson jashtëqitjen dhe shpesh kërkon shtyrje me forcë.



3

Përfitimet ulur natyral:

- **Më shpejt dhe më lehtë:** Jashtëqitja bëhet më e shpejtë dhe më pak e lodhshme.
- **Zbrazje e plotë:** Zorra zbrazet më mirë dhe më plotësisht.
- **Ulja e rreziqeve:** Shtyrja më e vogël ndihmon në parandalimin e problemeve si hemorroidet, kapsllëku dhe divertikuloza.
- **Relaksim natyral:** Trupi punon në përputhje me anatominë e tij natyrale, dhe jo kundër saj.



4

Dhuroji zorrës tënde pushime

Zorra jote punon çdo ditë me kapacitet të plotë, prandaj dhuroji asaj pak pushim, duke pasur parasysh këto gjëra:

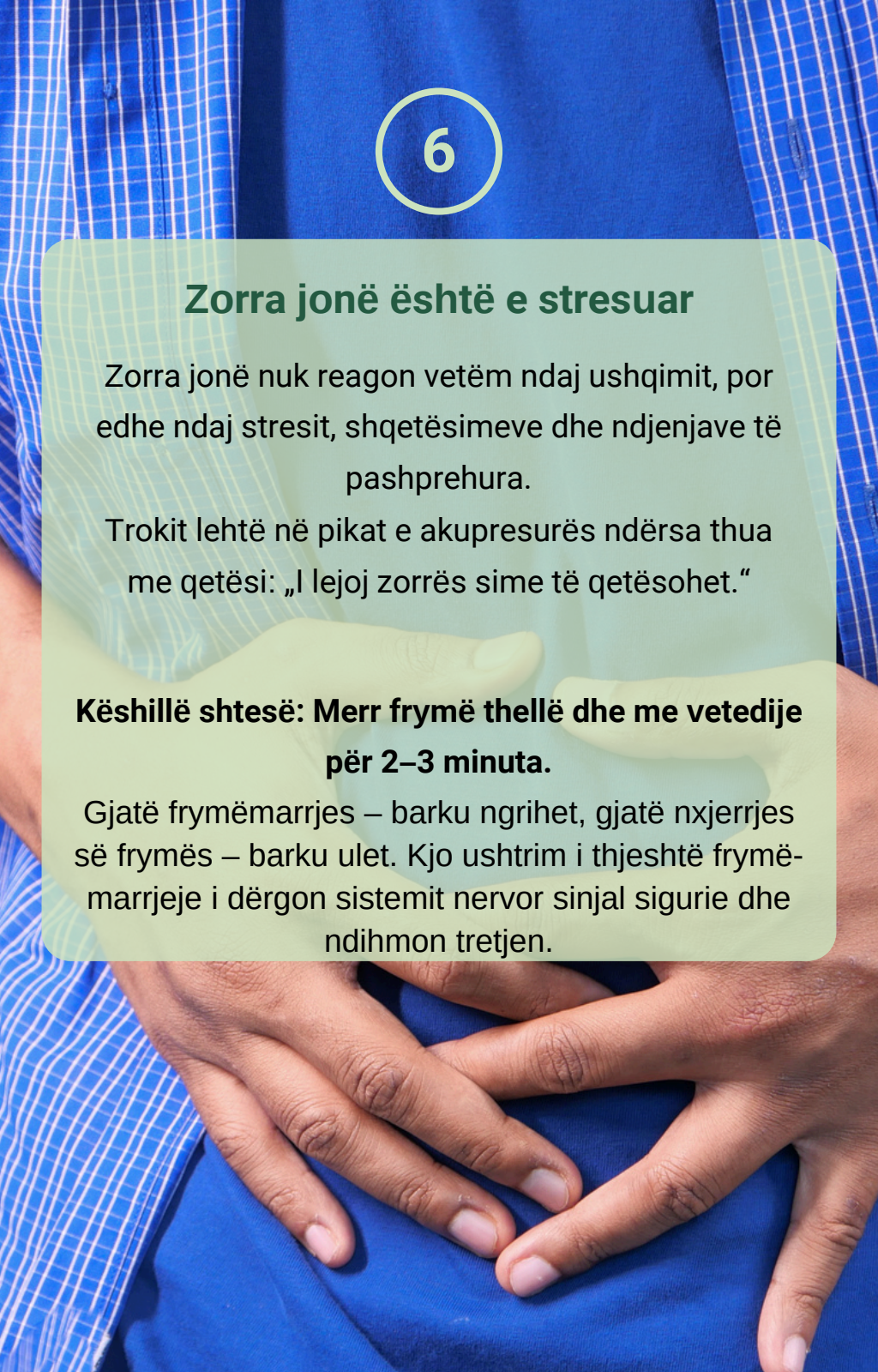
- Maksimumi 3 vakte në ditë!
- Pa ushqime ndërmjet vakteve!
- Agjërimi (me intervale)

5

Mos harro bazat

Ha çdo ditë **5–7 racione perime dhe 1–2 racione fruta, si edhe produkte drithërash integrale**, në mënyrë që të marrësh mjaftueshëm fibra ushqimore.
Ato janë shumë të rëndësishme si ushqim për bakteret e mira të zorrëve, për lëvizshmërinë e zorrëve dhe për shumë procese të tjera të shëndetshme në trup.





6

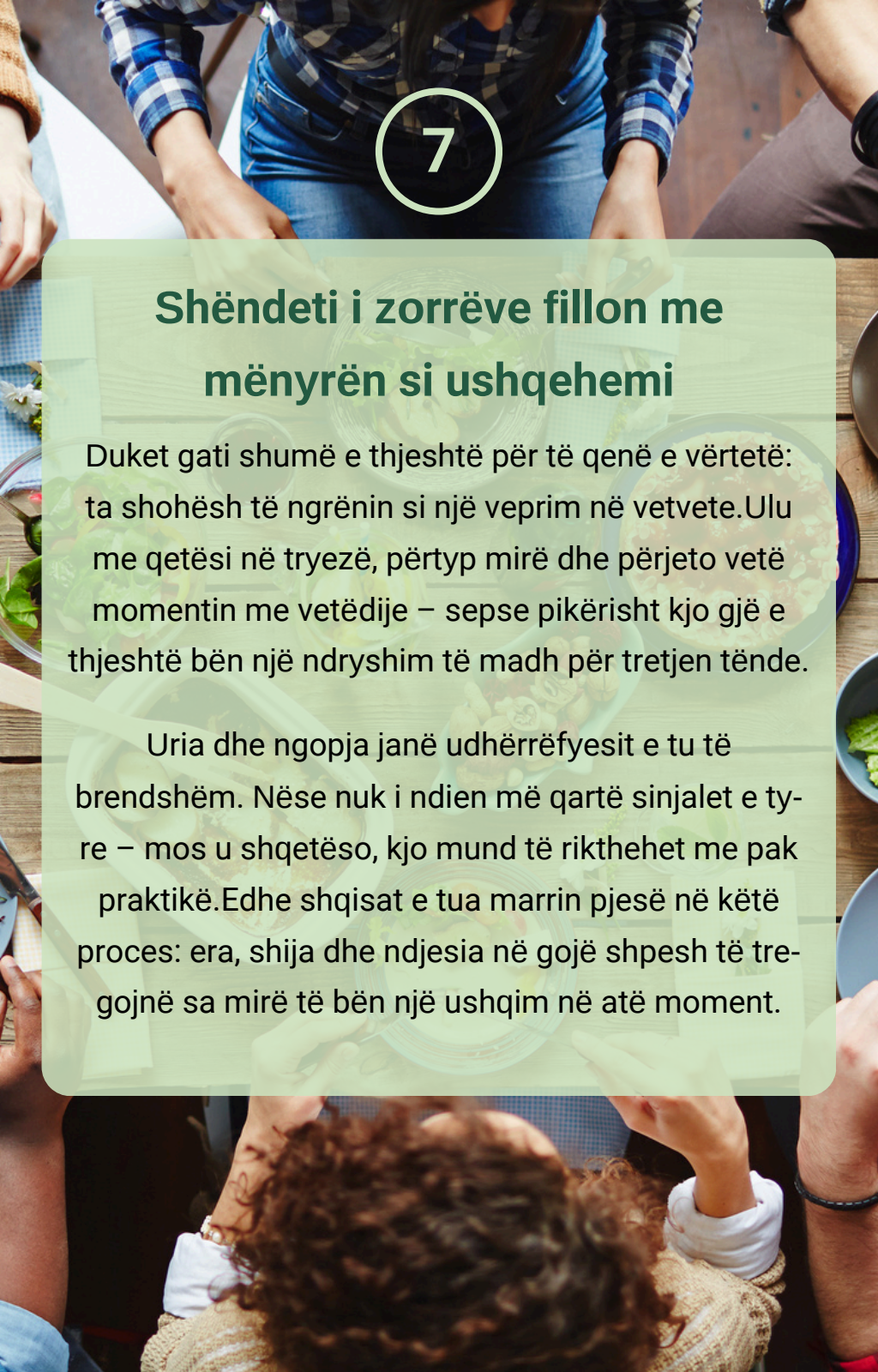
Zorra jonë është e stresuar

Zorra jonë nuk reagon vetëm ndaj ushqimit, por edhe ndaj stresit, shqetësimeve dhe ndjenjave të pashprehura.

Trokit lehtë në pikat e akupresurës ndërsa thua me qetësi: „I lejoj zorrës sime të qetësohet.“

Këshillë shtesë: Merr frymë thellë dhe me vetedije për 2–3 minuta.

Gjatë frymëmarrjes – barku ngrihet, gjatë nxjerrjes së frymës – barku ulet. Kjo ushtrim i thjeshtë frymë-marrjeje i dërgon sistemit nervor sinjal sigurie dhe ndihmon tretjen.



7

Shëndeti i zorrëve fillon me mënyrën si ushqehemi

Duket gati shumë e thjeshtë për të qenë e vërtetë: ta shohësh të ngrënin si një veprim në vetvete.Ulu me qetësi në tryezë, përtyp mirë dhe përjeto vetë momentin me vetëdije – sepse pikërisht kjo gjë e thjeshtë bën një ndryshim të madh për tretjen tënde.

Uria dhe ngopja janë udhërrëfyesit e tu të brendshëm. Nëse nuk i ndien më qartë sinjalet e tyre – mos u shqetëso, kjo mund të rikthehet me pak praktikë.Edhe shqisat e tua marrin pjesë në këtë proces: era, shija dhe ndjesia në gojë shpesh të tregojnë sa mirë të bën një ushqim në atë moment.



7

Inteligjenca e trupit do të thotë të kuptosh kur, sa dhe çfarë ushqimi të bën mirë.
Sepse ajo që të përshtatet sot, mund të ndihet ndryshe nesër – dhe kjo është plotësisht normale.

Shumë e rëndësishme është edhe ndjesia e trupit pas ngrënies: A ndihesh plot energji, i lehtë dhe i kënaqur – apo më shumë i rënduar dhe i lodhur? Kjo ndjesi është një përshtypje e sinqertë që trupi yt të jep, një mënyrë për të të treguar se si po i përshtatet ushqimi.

8

Rutina e mëngjesit

Filloje mëngjesin me një gotë ujë të ngrohtë me limon si pijen e parë të ditës.
Kjo e vë në lëvizje tretjen dhe metabolizmin, dhe vepron si një “dush i brendshëm” për trupin.



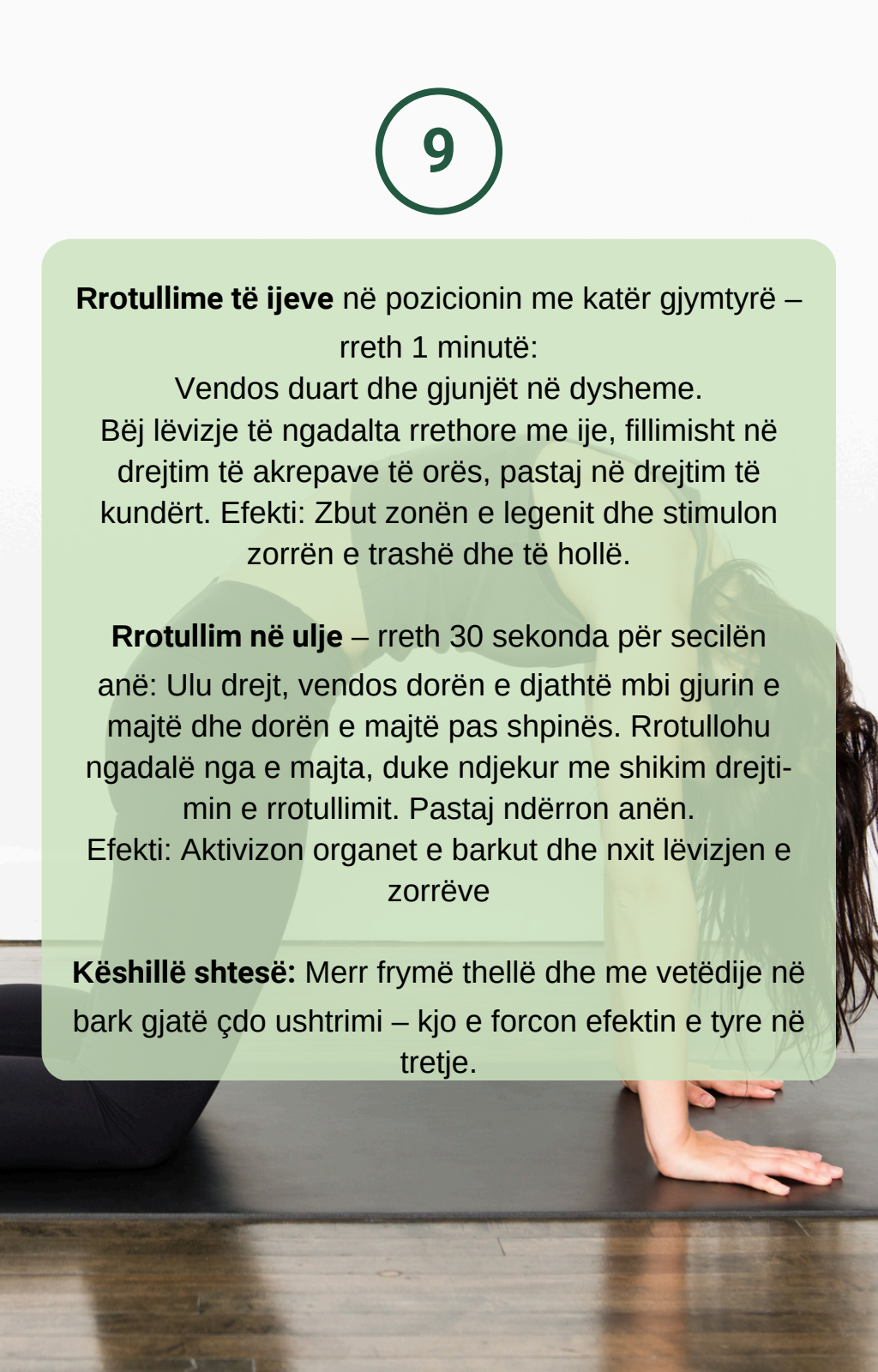
9

Rutinë e vogël lëvizjeje

Këto lëvizje masazhojnë organet e brendshme, nxisin aktivitetin e zorrëve dhe përmirësojnë qarkullimin e gjakut në zonën e barkut:

Masazh barku ne shtrat - rreth 1-2 minuta:
Shtrihu në shpinë dhe vendos duart mbi bark. Bëj lëvizje të buta rrethore në drejtim të akrepave të orës (sipas drejtimit të zorrës së trashë: ngritëse, e drejtë dhe zbritëse).
Efekti: Nxit tretjen dhe qetëson sistemin nervor.

Pozicioni “Macja-Lopa” – rreth 1 minutë:
Vendosu në pozicionin me katër gjymtyrë, me duart nën supe dhe gjunjët nën ije. Gjatë frymëmarrjes, ulu shpinën (barku drejt dyshemesë, koka ngrihet lehtë). Gjatë nxjerrjes së frymës, rrumbullakso shpinën dhe afro mjekrën drejt gjoksit.
Efekti: Masazhon butësisht organet e barkut dhe nxit lëvizjen e zorrëve.



9

Rrotullime të ijeve në pozicionin me katër gjymtyrë – rreth 1 minutë:
Vendos duart dhe gjunjët në dysheme.
Bëj lëvizje të ngadalta rrethore me ije, fillimisht në drejtim të akrepave të orës, pastaj në drejtim të kundërt. Efekti: Zbut zonën e legenit dhe stimulon zorrën e trashë dhe të hollë.

Rrotullim në ulje – rreth 30 sekonda për secilën anë: Ulu drejt, vendos dorën e djathtë mbi gjurin e majtë dhe dorën e majtë pas shpinës. Rrotullohu ngadalë nga e majta, duke ndjekur me shikim drejtimin e rrotullimit. Pastaj ndërron anën.
Efekti: Aktivizon organet e barkut dhe nxit lëvizjen e zorrëve

Këshillë shtesë: Merr frymë thellë dhe me vetëdije në bark gjatë çdo ushtrimi – kjo e forcon efektin e tyre në tretje.

10

Lëvore farash psilium

Lëvorja e farave të psiliumit është shumë e mirë për tretjen. Ajo ndihmon si në rastet e diarrese, ashtu edhe në kapsllëk. Thjesht përziej 1 lugë gjelle lëvore psiliumi në ujë të vakët, pije dhe pi shumë ujë më pas.



11

Zorrët e tua e duan lëvizjen

A e dije se zorra jote ka muskuj?

Ashtu si pjesët e tjera të trupit, edhe ajo ka nevojë për lëvizje që të funksionojë siç duhet! Aktiviteti fizik stimulon peristaltikën e zorrëve – lëvizjet valore të muskujve që shtyjnë ushqimin përgjatë traktit tretës. Kush lëviz rregullisht, ndihmon në mënyrë natyrale tretjen dhe parandalon shqetësime si kapsllëkun apo fryrjet e barkut.

Dhe nuk ka pse të jetë ndonjë stërvitje e fortë: Edhe një shëtitje e lehtë pas ngrënies mund të ndihmojë në përmirësimin e tretjes. Edhe fomat e buta të lëvizjes, si yoga, ushtrimet e shtrirjes, vallëzimi apo edhe hula-hoop, mund të aktivijnë zorrët. Përfshi sot të paktën 10 minuta lëvizje të vetëdijshme në përditshmërinë tënde!



12

Faleminderimi

Fol çdo ditë me zorrën tënde dhe shprehu mirënjohjen ndaj saj: „Faleminderit zorra ime e dashur, që më shërben çdo ditë kaq mirë! Faleminderit që çdo ditë e nxjerr jashtë mbeturinat! Të dua shumë për këtë!“

13

Këshilla kundër fryrjeve dhe intolerancave ushqimore

Lëndë të hidhura dhe enzima para ngrënies:

Lëndët e hidhura gjenden në çikore, rukola, angjinare, luleradhiqe, anise ose grejpfrut.
Enzimat mund t'i gjesh, për shembull, te ananasi dhe papaja.

Ndaj karbohidratet nga proteinat:

Për shembull: sallatë me patate / bishtajore / bukë ose sallatë me peshk / mish / vezë.

Pse ndihmon kjo:

Lëndët e hidhura nxisin prodhimin e lëngjeve tretëse, enzimat ndihmojnë në shpërbërjen e ushqimit, dhe kur ha proteina dhe karbohidrate të ndara, tretja jote funksionon shumë më lehtë dhe pa ngarkesë.

Kombinime të rënda si buka + mishi + makaronat + ëmbëlsira (veçanërisht në darkë) e ngarkojnë panevojshëm zorrën dhe metabolizmin.

14

Një mëngjes i shëndetshëm

Në mëngjes, pas zgjimit, pi një gotë ujë me limon për ta nisur ditën në mënyrë alkaline.
Më vonë, rreth orës 10 ose 11, shijo një mëngjes të shëndetshëm:
Për këtë mëngjes të thjeshtë alkalik ne thjesht pre-sim një mollë dhe një banane në feta dhe i shijojmë me kanellë dhe mjaltë. Shto arrat apo bajame sipër - sigurojnë një pjesë të mirë të yndyrave të shëndetsh-me. Gati për 2 minuta.

Receta tjera alkaline gjen ketu (kliko ketu!)



15

Respekto pushimet mes vakteve

Bëj pushime prej të paktën 4 orësh mes vakteve.

Kjo sepse sa herë që ha diçka, zorra jote reagon me një pezmatim të lehtë.

Ky reagim vjen nga koha kur ishim gjuetarë dhe mbledhës, kur nuk kishim frigoriferë.

Në atë kohë, shpesh hanim ushqime pak të prishura,dhe kjo reagim inflamator e mbronte trupin tonë nga rreziqe më të mëdha.

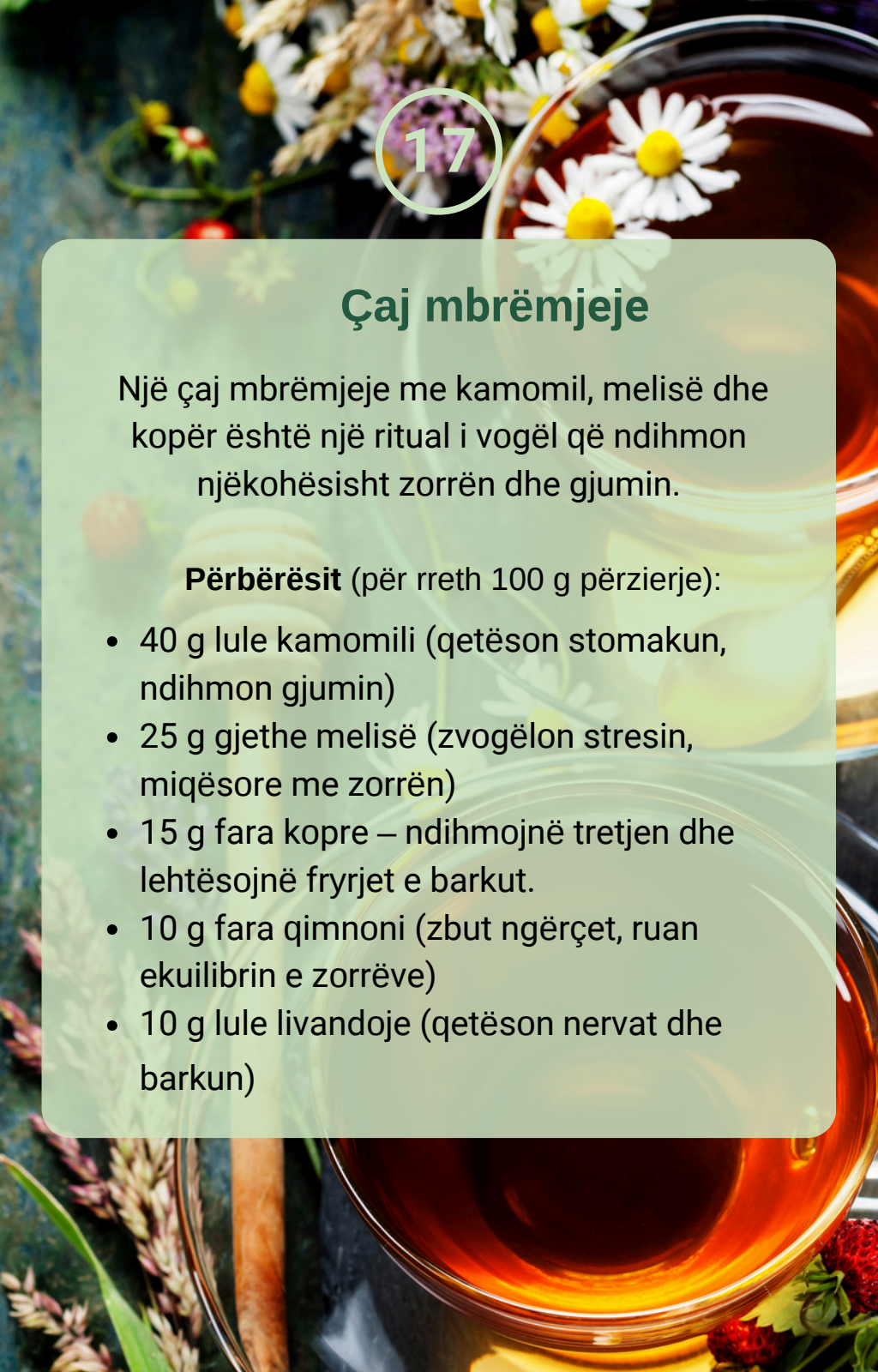


16

Ushqime të përpunuara

Shmang ushqimet e përpunuara – gjithçka që ka **më shumë se 5 përbërës** nuk duhet të përfundojë në shportën tënde të blerjeve.





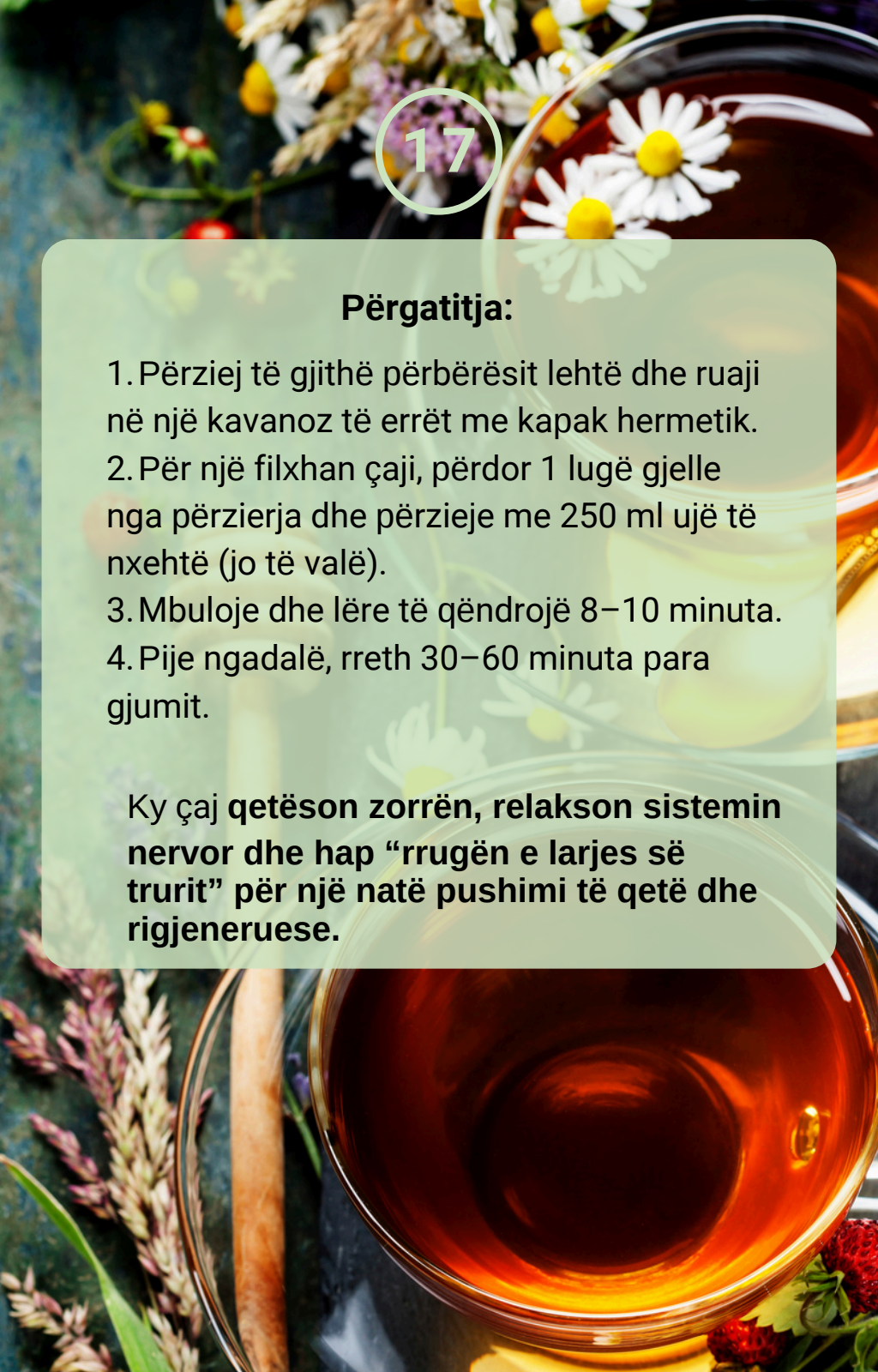
17

Çaj mbrëmjeje

Një çaj mbrëmjeje me kamomil, melisë dhe kopër është një ritual i vogël që ndihmon njëkohësisht zorrën dhe gjumin.

Përbërësit (për rreth 100 g përzierje):

- 40 g lule kamomili (qetëson stomakun, ndihmon gjumin)
- 25 g gjethe melisë (zvogëlon stresin, miqësore me zorrën)
- 15 g fara kopre – ndihmojnë tretjen dhe lehtësojnë fryrjet e barkut.
- 10 g fara qimnoni (zbut ngërçet, ruan ekuilibrin e zorrëve)
- 10 g lule livandoje (qetëson nervat dhe barkun)



17

Përgatitja:

1. Përziej të gjithë përbërësit lehtë dhe ruaji në një kavanoz të errët me kapak hermetik.
2. Për një filxhan çaji, përdor 1 lugë gjelle nga përzierja dhe përzieje me 250 ml ujë të nxehtë (jo të valë).
3. Mbuloje dhe lëre të qëndrojë 8–10 minuta.
4. Pije ngadalë, rreth 30–60 minuta para gjumit.

Ky çaj **qetëson zorrën, relakson sistemin nervor dhe hap "rrugën e larjes së trurit" për një natë pushimi të qetë dhe rigjeneruese.**

Checkliste jote

A po i zbaton tashmë këshillat?

- [ ] Përtyp mirë dhe ngadalë
- [ ] Ha ushqime të fermentuara
- [ ] Përdor një stol gjatë jashtëqitjes së përditshme
- [ ] Jepi zorrës pushime gjatë ditës
- [ ] Respekto bazat: fruta, perime dhe drithëra integrale
- [ ] Lejoje zorrën të qetësohet
- [ ] Kushto vëmendje mënyrës si ha
- [ ] Pi një gotë ujë me limon në mëngjes
- [ ] Krijo rutina të lehta lëvizjeje einnehmen
- [ ] Përdor lëvore psiliumi rregullisht
- [ ] Ji aktiv çdo ditë
- [ ] Shprehu mirënjohës ndaj trupit dhe zorrës tënde
- [ ] Shto lëndë të hidhura dhe enzima në ushqim
- [ ] Ha mëngjes të shëndetshëm
- [ ] Respekto pushimet mes vakteve
- [ ] Shmang ushqimet e përpunuara
- [ ] Shijo një çaj mbrëmjeje qetësues si ritual para gjumit

Qendra e Shëndetit

Ushqim • Shëndet • Mirëqenie

Hapi yt i radhës drejt më shumë mirëqenieje

Leximi është një fillim i mirë. Hapi tjetër është të zbulosh çfarë mund të zbatosh në jetën tënde.

Dëshiron të kujdesesh më mirë për veten, por nuk di nga t'ia nisësh? Apo ke provuar ndryshime që e ke pasur të vështirë t'i mbash në përditshmëri?

Nuk ke pse ta gjesh rrugën vetëm.

Unë të mbështes të kuptosh më mirë nevojat e tua dhe të ndërtosh zakone që i përshtaten jetës tënde. Me një qasje holistike, e shohim mirëqenien tënde në tërësi, duke marrë parasysh ushqimin, stilin e jetesës dhe gjendjen emocionale.

Së bashku mund të:

- kuptojmë cilat zakone të mbështesin dhe cilat të pengojnë;
- përcaktojmë përparësitë sipas nevojave dhe qëllimeve të tua;
- zgjedhim hapa të vegjël, praktikë dhe të realizueshëm.

Shëndeti yt është puna jote!
Merre atë n'dorën tënde. Fillo sot.

Rezervo një bisedë njohëse falas

Tregomë çfarë dëshiron të përmirësosh dhe njihu me mënyrën si punoj. Së bashku shohim nëse këshillimi im është i përshtatshëm për ty.

Rezervo bisedën falas – kliko këtu!



Fisnik Komoni

Konsulent për ushqim dhe shëndet holistik
Themelues i Qendrës së Shëndetit