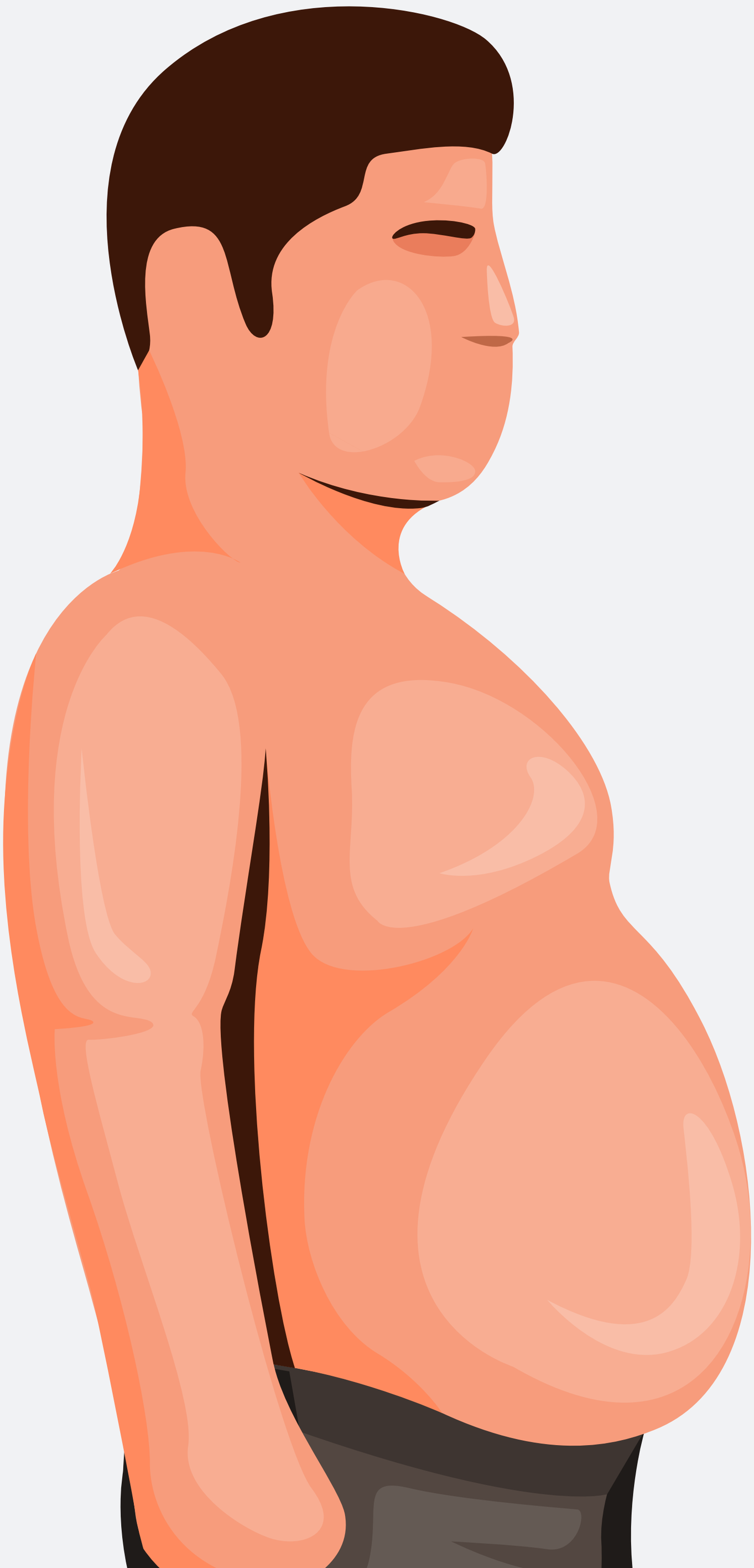
Wzdęcia



DAILY EFFECT

Poznaj swoje jelita

Cześć, dzięki za pobranie darmowego e-booka! Wierzę w to, że wszystko co tutaj znajdziesz pomoże Ci w wyleczeniu wzdętego brzucha i w końcu będziesz mieć energię, dobre samopoczucie, odporność i wszystko inne. Tego Ci życzę!

> Czym jest IBS?

Zespół jelita nadwrażliwego (IBS – irritable bowel syndrome) jest przewlekłą chorobą jelit, objawiającą się dyskomfortem i/lub bólem brzucha związanym z defekacją czy zmianą rytmu wypróżnień (biegunki/zaparcia). Charakteryzuje się występowaniem przewlekłych i nawracających wzdęć i/lub nadmiernej ilości gazów. Około 10–20% całej populacji zmaga się z tym schorzeniem, więc nie jesteś sam, bo mógłbyś porozmawiać o tym z co piątą osobą.

> Jakie są przyczyny IBS i jak je naprawić?

1. **Genetyka** - być może od dziecka zawsze miałeś jakieś problemy z jelitami czy żołądkiem podobnie jak Twoi rodzice czy dziadkowie. Niestety genetyka to rzecz, której nie zmienimy, więc skupmy się lepiej na tym, co możemy poprawić.

2. **Nieodpowiedni tryb życia**

- **Nadmiar stresu.** W momencie gdy stresujemy się zbyt mocno lub przewlekle nasz układ pokarmowy przestaje działać prawidłowo. Pewnie nie raz miałeś sytuację, w której pod wpływem mocnego stresu dostałeś biegunki. Wprowadź do swojego życia więcej aktywności, które Cię uspokajają np. gotowanie, czytanie książek, słuchanie podcastów, rozmawianie z bliskimi, medytacja, yoga. Osoby z objawami IBS często zaniedbują swoje potrzeby i żyją w ciągłym biegu. Staraj się codziennie minimum godzinę czasu poświęcić dla siebie i się uspokoić - tak po prostu. Pomocna może okazać się również psychoterapia i przerobienie pewnych negatywnych rzeczy ze specjalistą. Zobaczysz, że już samo odnalezienie spokoju w Twoim życiu złagodzi objawy IBS.

- **Niedobór aktywności.** Umiarkowany, regularny ruch działa bardzo korzystnie na układ pokarmowy na wielu poziomach. Podczas aktywności fizycznej wzrasta ilość przyjmowanego tlenu i zwiększa się przepływ krwi przez narządy - również jelita. Dodatkowo ruch pobudza produkcję endorfin (poprawia nastrój), uspokaja myśli, a z poprzedniego punktu wiesz już doskonale, jak zdrowa psychika ma ogromne znaczenie w prawidłowej pracy układu pokarmowego. Staraj się minimum 3 razy w tygodniu wykonywać jakiś trening i/lub spacerować codziennie przez minimum godzinę.

- **Używki i przetworzona żywność.** Na czas trwania diety należy ograniczyć w miarę możliwości do maksimum używki typu alkohol i mocna kawa oraz przetworzoną żywność typu chipsy, ciastka, ale również suplementy zawierające barwniki i słodziki np. odżywkę białkową. Celem jest wykluczenie każdej rzeczy która mogłaby podrażnić stan jelit - chcemy je jak najszybciej zregenerować.

Poznaj swoje jelita

3. **Uszkodzony kompleks MMC** - osoby z zespołem jelita nadwrażliwego często mają spowolniony pasaż jelitowy. Po części wynika to ze złego trybu życia (poprzednie punkty - stres, aktywność, używki) ale także z uszkodzonego kompleksu bioelektrycznego MMC. Czym jest MMC? To aktywność jelit pomiędzy posiłkami i usuwanie niedotrawionych resztek pokarmowych z żołądka i jelita cienkiego. Działa on trochę jak taka szczotka, która czyści jelita z resztek za każdym razem jak strawisz posiłek. Kluczowe w tym wszystkim jest to, że rozpoczyna on swoją pracę dopiero po 90 minutach po posiłku i kończy się w momencie zaczęcia kolejnego posiłku - nawet podjadania. Zatem jeśli co chwilę podjadasz między posiłkami to zaburzasz prawidłowe oczyszczanie układu pokarmowego, a zaległe resztki niestrawionego jedzenia zaczną fermentować w jelicie cienkim, co prowadzi do nadmiernych wzdęć, z którymi się zmagasz.

Zanotuj sobie najważniejsze zasady:
- nie podjadaj między posiłkami nawet zdrowych produktów jak orzechy/owoce
- przerwy między posiłkami powinny wynosić minimum 3 godziny
- pomiędzy posiłkami dozwolona jest tylko woda i herbata bez cukru
- przerwa między kolacją a śniadaniem musi wynosić minimum 10 godzin

4. **Spożywanie FODMAP** - są to fermentujące węglowodany, których organizm nie jest w stanie rozłożyć i wchłonąć w jelicie cienkim. O ile normalnej osobie nie przysparzają one większych kłopotów, są nawet prozdrowotne, o tyle u osoby z IBS spożycie produktów o wysokiej zawartości FODMAP powoduje nadmierną produkcję gazów, wzdęć oraz silnych dolegliwości bólowych. Dieta powinna charakteryzować się jak najmniejszą zawartością FODMAP, aby jelita mogły się zregenerować.

Jakie FODMAP wyróżniamy?
- **fruktoza**: owoce (jabłka, gruszki, arbuz, mango, brzoskwinie, owoce z puszki w syropie, owoce suszone, soki owocowe), miód, słodycze, bogaty w fruktozę syrop kukurydziany, syrop z agawy.
- **laktoza**: mleko i przetwory mleczne (mleko, jogurty, mleko kondensowane, mleko w proszku, twaróg, maślanka, ser mascarpone, ricotta, lody, bita śmietana, kwaśna śmietana).
- **oligosacharydy (fruktany + FOS/GOS):** warzywa (szparagi, buraki, brokuły, kiełki brokuła, kapusta, karczochy, patisony, por, koper włoski, cebula, czosnek, groszek, okra), zboża (pszenica, jęczmień, orkisz, żyto), rośliny strączkowe (ciecierzyca, soczewica, czerwona fasola), orzechy (pistacje, nerkowce),
- **poliole**: owoce (jabłka, morele, wiśnie, liczi, brzoskwinie, gruszki, śliwki, arbuz, śliwki suszone), warzywa (awokado, kalafior, grzyby), słodycze (gumy do żucia), słodziki (sorbitol, mannitol, ksylitol, maltitol, erytrytol).

Na kolejnej stronie znajdziesz tabelę z produktami, których należy unikać.

Produkty FODMAP

	NIEDOZWOLONE	DOZWOLONE
WARZYWA	Kalafior, kapusta, szparagi, groszek, grzyby, pieczarki, cebula, czosnek, brokuł, brukselka, buraki	Pomidor, ogórek, papryka, marchew, cukinia, bakłażan, ziemniaki, szpinak, sałata
OWOCE	Jabłko, wiśnie, gruszki, mango, brzoskwinie, nektarynki, śliwki, awokado, morele, arbuz, suszone owoce	Banan, truskawki, maliny, jagody, borówki, kiwi, mandarynki, pomarańcze, winogrono
NABIAŁ I ZAMIENNIKI	Mleko, twaróg i jogurty z laktozą, lody, napój sojowy i owsiany	Mleko, twaróg i jogurty bez laktozy, sery żółte, mozarella, feta, mleko migdałowe
ŹRÓDŁA BIAŁKA	Strączki, wędliny z "przyprawami" w składzie - często czosnkiem	Mięso, ryby, jaja, tofu, wędliny bez czosnku w składzie
PRODUKTY ZBOŻOWE	Wszystko co ma pszenice, owies, żyto, jęczmień i orkisz - pieczywo, mąki, kasze, makarony, płatki	Ryż, komosa ryżowa, kasze, mąki, płatki, makarony, pieczywo jaglane, gryczane, ryżowe, kukurydziane
CUKIER I SŁODYCZE	Wszystko co ma syrop glukozowo-fruktozowy w składzie, czekolada, karob, miód, słodziki	Cukier biały, stewia, syrop klonowy, mała ilość czekolady gorzkiej
ORZECHY	Nerkowce, pistacje w większych ilościach	Inne orzechy i masła

Uważaj również na: herbaty owocowe z jabłkiem w składzie, mocną kawę, zbożową inkę, inulinę oraz wszystko co kończy się na -ol np. erytrytol (głównie fit/proteinowa żywność), mieszanki przypraw np. curry (czosnek w składzie).

Pieczywo na diecie

> Pieczywo jaglane/gryczane/kukurydziane

Najlepszym wyborem będzie ręcznie robiony chleb low FODMAP, na który znajdziesz mnóstwo przepisów w internecie (jeden z nich podsyłamy tutaj). Robiąc chleb samemu mamy pewność, że nie ma dodanego tam żadnego produktu zakazanego. Oczywiście rozumiemy, że nie każdy ma na to czas, dlatego takie pieczywo często można kupić w większych sklepach jak Lidl (np. bułki kukurydziane) i niektórych piekarniach.

> Pieczywo z pradawnej pszenicy "typ 2ab"

Jeśli nie wyobrażasz sobie życia na diecie bez tradycyjnego pszennego pieczywa, to z pomocą przychodzi mąka 2ab, która nie zawiera glutenu typu D i dzięki naturalnej fermentacji ma znacznie mniejszą ilość oligosacharydów FODMAP. Takie pieczywo jest dostępne między innymi w Biedronce.

> Pieczywo vitalny jasny/ciemny "glutenex"

Nie zawiera skrobi pszennej bezglutenowej. Pieczony jest z 3 rodzajów mąki Low FODMAP: ryżowej, gryczanej i kukurydzianej. Możesz zamówić go online w większych ilościach.

Jak wyleczyć IBS?

Niestety z IBS nie da się w 100% wyleczyć, da się jedynie złagodzić objawy regenerując jelita i wykluczając produkty, które nam szkodzą. Poniżej przedstawiam Ci krok po kroku jak odbudować swoje jelita:

1. Faza eliminacji (6 tygodni)

Faza eliminacji wraz z suplementacją powinna trwać 6 tygodni. Ma na celu wykluczenie produktów FODMAP, wyciszenie stanów zapalnych i odbudowę Twoich jelit oraz przygotowanie Twojego układu pokarmowego do kolejnej fazy, w której będziesz wdrażać produkty i wykonywać testy.

2. Faza reintrodukcji (4 tygodnie)

Pierwsza faza eliminacyjna nie jest czymś co chcemy stosować całe życie. Teraz przyszedł czas na wprowadzanie nowych produktów i obserwacje które FODMAP Ci szkodzą, a które nie. Ważne jednak aby robić to w prawidłowy sposób, czyli nie testować wszystkiego na raz, a stopniowo i po kolei. Cały 4 tygodniowy protokół z testami znajdziesz m.in. w naszej diecie na wzdęty brzuch, którą w razie czego znajdziesz na ostatniej stronie tego e-booka.

Suplementacja IBS

Dieta to jedynie połowa sukcesu w odbudowie stanu jelit. Druga połowa to suplementy które zakupisz w aptece (np. online) i wyniosą Cię około 3zł dziennie.

> Naprawa kompleksu MMC - Zioła

Przez 10 tygodni - 20 kropli na noc tuż przed snem

Wyciągi z 9 ziół znajdujące się w preparacie Iberogast wspomogą uszkodzony kompleks MMC, który jest najbardziej aktywny nocą podczas snu.

> Regeneracja nabłonka jelit - Maślan sodu

Przez 10 tygodni - 1 kapsułka do śniadania, 1 do kolacji
Do końca życia - 1 kapsułka dziennie do dowolnego posiłku

Suplementacja maślanem sodu np. preparatem o nazwie Debutir pozytywnie wpłynie na zmniejszenie wzdęć, regularność wypróżnień i odbudowę jelit.

> Odbudowa flory bakteryjnej - Probiotyki

Probiotyki mogą okazać się skuteczne w leczeniu IBS, ale tylko te właściwe. Niestety większość preparatów dostępnych w aptece przyniesie odwrotny skutek i będzie nasilać objawy. Jeśli jesteś zainteresowany pełnym protokołem z szczepami, których działanie zostało potwierdzone licznymi badaniami, to zapraszam do zapoznania się z naszą dietą, którą znajdziesz na ostatniej stronie.

Uzupełnienie niedoborów

Musisz mieć również świadomość tego, że posiadanie złego stanu jelit przez miesiące czy lata doprowadziło do pewnego spustoszenia w Twoim organizmie i sama naprawa jelit nie przyniesie 100% efektu. Być może udało Ci się zauważyć, że masz gorszą odporność i samopoczucie od innych, zdrowych osób...? To właśnie za sprawą złego stanu jelit, które nie przyswajały wszystkich subtancji odżywczych z pokarmu. Krótko mówiąc - czas uzupełnić niedobory witamin.

> Witamina D3

Dawka zgodnie z testem - 0.50-1.00zł dziennie

U osób z IBS zauważa się obniżoną ekspresję receptorów na witaminę D, a co za tym idzie większość ma jej niedobór, który objawia się gorszym samopoczuciem i odpornością. Najlepszym rozwiązaniem będzie zbadanie poziomu witaminy D 25(OH) i wdrożenie suplementacji dużymi dawkami rzędu 10.000-20.000 IU, a następnie zbadanie ponowne poziomu witaminy D 25(OH) po około miesiącu. Prawidłowy wynik to 50-100 ng/ml. Niestety suplementowanie się zalecanymi dawkami 2000-4000 IU jedynie podtrzyma wynik, a go nie zwiększy, szczególnie przy wspomnianej obniżonej ekspresji receptorów na witaminę D. Dlatego najpierw skupiamy się na zwiększeniu jej stężenia jeśli mamy jej niedobór (a 90% osób z IBS ma wynik poniżej 20 ng/ml), a dopiero potem na podtrzymaniu.

> Kompleks witamin B

Dawka zgodnie z ulotką - 0.20zł dziennie

Osoby z zespołem jelita drażliwego mają zaburzone wchłanianie witamin z grupy B, w szczególności B12. Skutkiem niedoboru jest przewlekłe zmęczenie, zaburzenia nastroju, problemy z koncentracją, ogólne osłabienie.

> Omega 3

250mg EPA + DHA - 0.25zł dziennie

Kwasy tłuszczowe omega 3, a w szczególności EPA i DHA (pochodzenia zwierzęcego) mają zbawienny wpływ na barierę ochronną jelit i zmniejszanie w nim stanów zapalnych, które z pewnością powstały przez miesiące/lata przy IBS.

Kup taniej!

Kliknij w przycisk poniżej gdzie przekieruję Cię do mojej strony, na której znajdziesz suplementy z linkami i kodami rabatowymi, a swoje zamówienie otrzymasz w mniej niż 24h za darmo. Używając mojego kodu dajesz mi znać, że doceniasz moją pracę i chęć pomocy z Twoim wzdętym brzuchem. Dziękuję!

Sprawdź

Gotowa dieta

Zainwestuj w swoje zdrowie

Wierzę w to, że wiedza którą przekazałem tutaj za darmo pomoże Ci z wzdętym brzuchem. Na swoim przykładzie i wielu innych osób jestem jednak świadomy tego, że nie każdy z Was zaweźmie się na tyle, aby pilnować diety w 100%, a to jest kluczem do wyleczenia się z tego raz na zawsze, a nie tylko na chwilę.

Zatem jeśli chcesz zainwestować te kilkadziesiąt złotych w swoje zdrowie to zapraszam Cię do zapoznania się z naszą dietą, którą mieliśmy w ofercie od kilku miesięcy dla kobiet (opinie poniżej), a teraz również dla facetów.

cześć Marsia 💪
muszę to napisać...muszę!
mam problem ze wzdęciami od gimnazjum, miałam robione chyba wszystkie badania, od gastro kilka razy po kolonko itd, badania krwi, usg , rezonanse, milion diet od keto po wege.
Byłam u różnych dietetyków, nawet taka dieta kulturystyczna ryż/ kurczak mi nie pomagała..
aż do dnia w ktorym kupiłam ebooka.
Po okolo 10 latach wiem co to znaczy nie zatrzymywanie się wody, brak wzdętego brzucha, radość, a co najwaażniejsze nie robie sobię drzemek w dzień od tygodnia.. sama się budzę o 5tej już wyspana. A wcześniej mogłabym spać 10 godzin. Nie wiesz jak mi pomogłaś. Jestem w ogromnym szoku. W końcu mogę normalnie żyć. Wszystkie suplementy z ebooka również biorę i widzę, że to był strzał w 10.

Dziękuje, że jesteś!

I muszę Ci powiedzieć że od jakiegoś czasu miałam wzdety brzuch i kupiłam twoja dietę na wzdęty brzuch i nie dość że posiłki są przeeeeepyszne to Jeszcze problemy z brzuchem zniknęły 😊😊😊😊. Ja normalnie nie wiem jak Ty tworzysz takie super przepisy. 🥰🥰🤣

Właśnie apropos, dzięki mega Marta! Już nie wchodząc w szczegóły, ale przechodząc do rezultatów - dzięki Twojej diecie na wzdęty brzuch, którą kupiłam kilka miesięcy temu wszystkie dolegliwości zniknęły. Dieta super ale też świetna ta rozpiska w diecie gdzie opisujesz przyczyny problemów itd. Dziękiiii!! ❤️🌸 Miłego dnia! 🌞

-30% z kodem: IBS

Zobacz dietę

DAILY EFFECT

Team Daily

Powodzenia!

DAILY
EFFECT

Marsia

Simonte