

سه عادت ساده برای کاهش رفلاکس و نفخ



مقدمه

ناراحتی‌های گوارشی مثل رفلاکس یا نفخ می‌تونن روزتون رو مختل کنن و حتی لذت غذا خوردن رو هم کم کنن. خبر خوب اینه که تغییرات کوچیک و روزانه می‌تونن تاثیر بزرگی داشته باشن. این سه عادت ساده و علمی رو می‌تونید امتحان کنید تا گوارشتون آرام‌تر بشه و بعد از غذا احساس راحتی بیشتری داشته باشید.



عادت ۱ آرام غذا بخورین و خوب بجوین

تند غذا خوردن می‌تونه سیستم گوارش رو تحت فشار بذاره. خوب جویدن به روده زمان می‌ده تا برای هضم آماده بشه و تجزیه بهتر غذا باعث می‌شه مواد مغذی راحت‌تر جذب بشن.

- ✓ بین لقمه‌ها قاشق یا چنگال‌تون رو زمین بذارید تا سرعت غذا خوردن کم بشه.
- ✓ سعی کنید هر لقمه رو ۲۰ تا ۳۰ بار بجوید.

عادت ۲ پشتیبانی از گوارش با طرز نشستن

قوز کردن می‌تونه به اندام‌های گوارشی فشار بیاره و حرکت غذا رو کند کنه. تغییر ساده در وضعیت بدن می‌تونه این فشار رو کم کنه و هضم رو روون‌تر کنه.

- ✓ صاف بشینید، شونه‌ها رو رها کنید و کمر رو راست نگه دارید. این حالت فضای کافی به اندام‌های گوارشی می‌ده تا بهتر کار کنن.
- ✓ بلافاصله بعد از غذا دراز نکشین. اجازه بدید جاذبه به حرکت طبیعی غذا در بدن کمک کنه.



عادت ۳ بدن تون رو قبل از غذا آروم کنین

استرس بدن رو در حالت «جنگ یا گریز» نگه می‌داره و می‌تونه هضم رو مختل کنه. وارد شدن به حالت آرامش کمک می‌کنه روده بهتر کار کنه.

- ✓ حدود ۳۰ دقیقه قبل از غذا، مکث کنین و توجه‌تون رو به وعده غذایی آینده معطوف کنین. عطرها، بافت‌ها و طعم‌ها رو تصور کنین. این تمرکز ملایم بدن تون رو برای غذا خوردن آماده می‌کنه و به ترشح آنزیم‌های گوارشی کمک می‌کنه.
- ✓ پنج نفس آرام بکشید: دم رو آهسته انجام بدید و بازدم کمی طولانی‌تر از دم باشه.

نکته پایانی

با یکی از این عادات شروع کنین و در وعده بعدی امتحانش کنین. تغییرات کوچیک اما مداوم می‌تونن به آرامش گوارش کمک کنن و باعث بشن احساس راحتی و آرامش بیشتری داشته باشین.

👉 می‌خواین الگوهای گوارشی خودتون رو بهتر بشناسین؟

می‌تونید یک مشاوره رایگان رزرو کنید — یک گفت‌وگوی ۱۵ دقیقه‌ای برای بررسی نیازهاتون و اینکه چه حمایتی می‌تونه براتون مناسب باشه.

مشاوره رایگان

