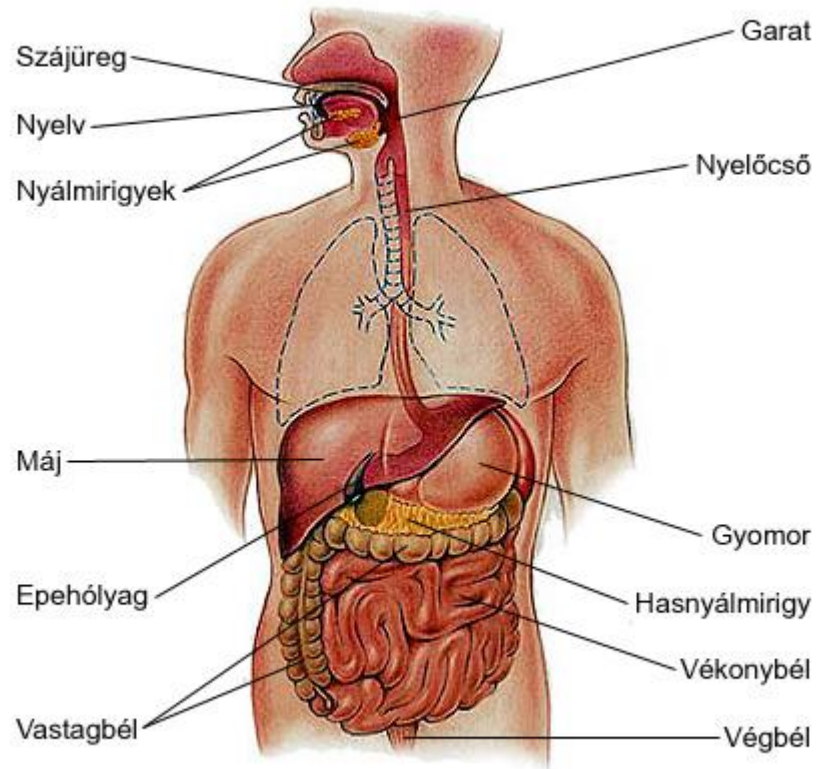




ILLÓLAJOK AZ EMÉSZTŐ- RENDSZER SZOLGÁLA- TÁBAN

- Az ember számára az anyagfelvételt a **táplálkozás** biztosítja. Az anyagbevitel után a felvett anyagok az emésztőrendszerbe kerülnek, ahol a táplálékok **lebontása** történik olyan anyagokra, amelyek az ember által hasznosíthatóak, ezek a monomerek. Minden anyagot megpróbál az emésztőrendszerünk különböző enzimek segítségével monomerekre bontani. A legfontosabb monomerek:
 - aminosavak (fehérjékből származnak);
 - zsírsavak és glicerin (zsírokból);
 - nukleotidok (nukleinsavakból);
 - monoszacharidok (cukrokból, keményítőből).
- Ha valamely alkotóból hiány van, a hipotalamusz éhség és jóllakottság jelző központjában kialakul az éhségérzet, ami tápanyagfelvételre ösztönzi a szervezetet.

Az emésztőrendszer fogalma:



Az emberi szervezetek a testük felépítéséhez és karbantartásához, valamint a különböző működéseik energiaigényének fedezésére szolgáló anyagokat (tápanyagok, víz) a külvilágból veszik fel.

Az anyagok felvételére és feldolgozására szolgál az emésztőrendszer.

Az emésztőrendszer (*apparatus digestorius*) a **tápanyagok**nak a környezetből való **felvételére** és a szervezet számára **hasznos anyagainak emésztésére** szolgáló szervrendszer.

Bélidegrendszer (*enterális idegrendszer*)

- Az autonóm/vegetatív idegrendszer harmadik része.

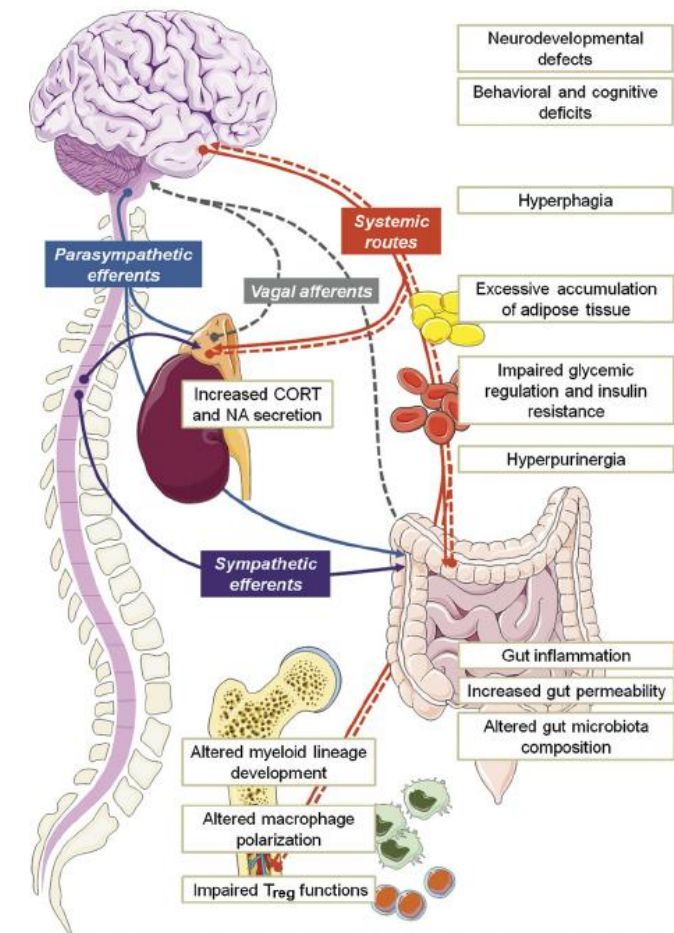
- **1999-ben Dr. Michael D. Gershon** nevezte el "**második agy**"-nak, mivel **képes a fejünktől független döntéshozatalra**. Ez alapján jött létre a **neuro-gasztro-enterológia** tudományága.

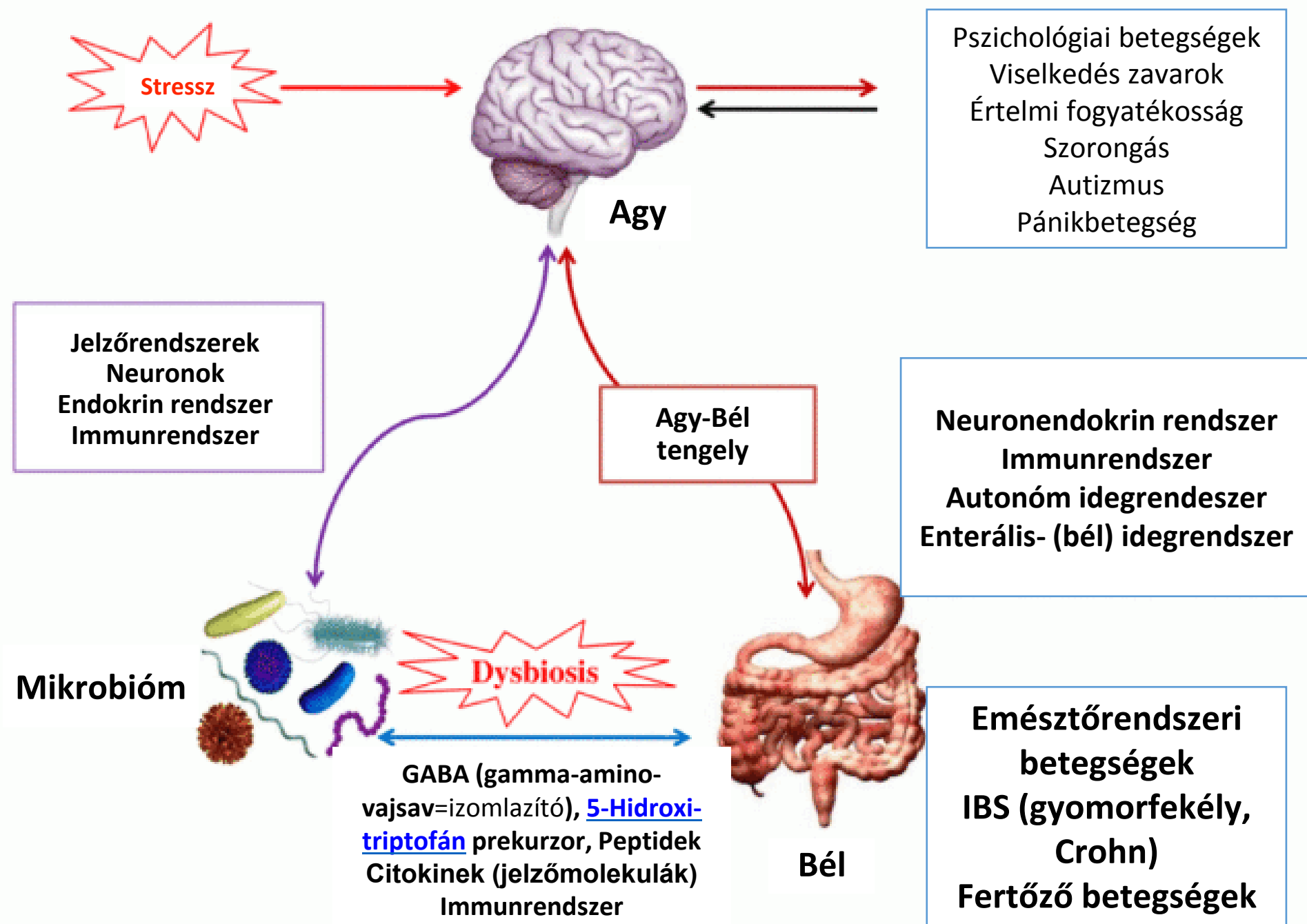
- **Kizárólag az érzelmek és hangulatok nyelvén kommunikál.**

- **Két alapvető, a hangulatra és az érzelmekre ható vegyület szintjének szabályozásáért felelős, melyek a szerotonin és a dopamin.** A bennünk fokozódó feszültséget, izgalmat a beleink jelzésével, esetenként rendellenes működésében érezzük meg.

- **A két agy közötti kapcsolatot a gerincvelőben futó bolygóideg tartja fönt, ami behálózza az összes létfontosságú zsigeri szervet.**

- Az agy-bél kommunikációs vonalon **az információk 80-90%-t a hasi régió küldi fel igazi agyunknak.**

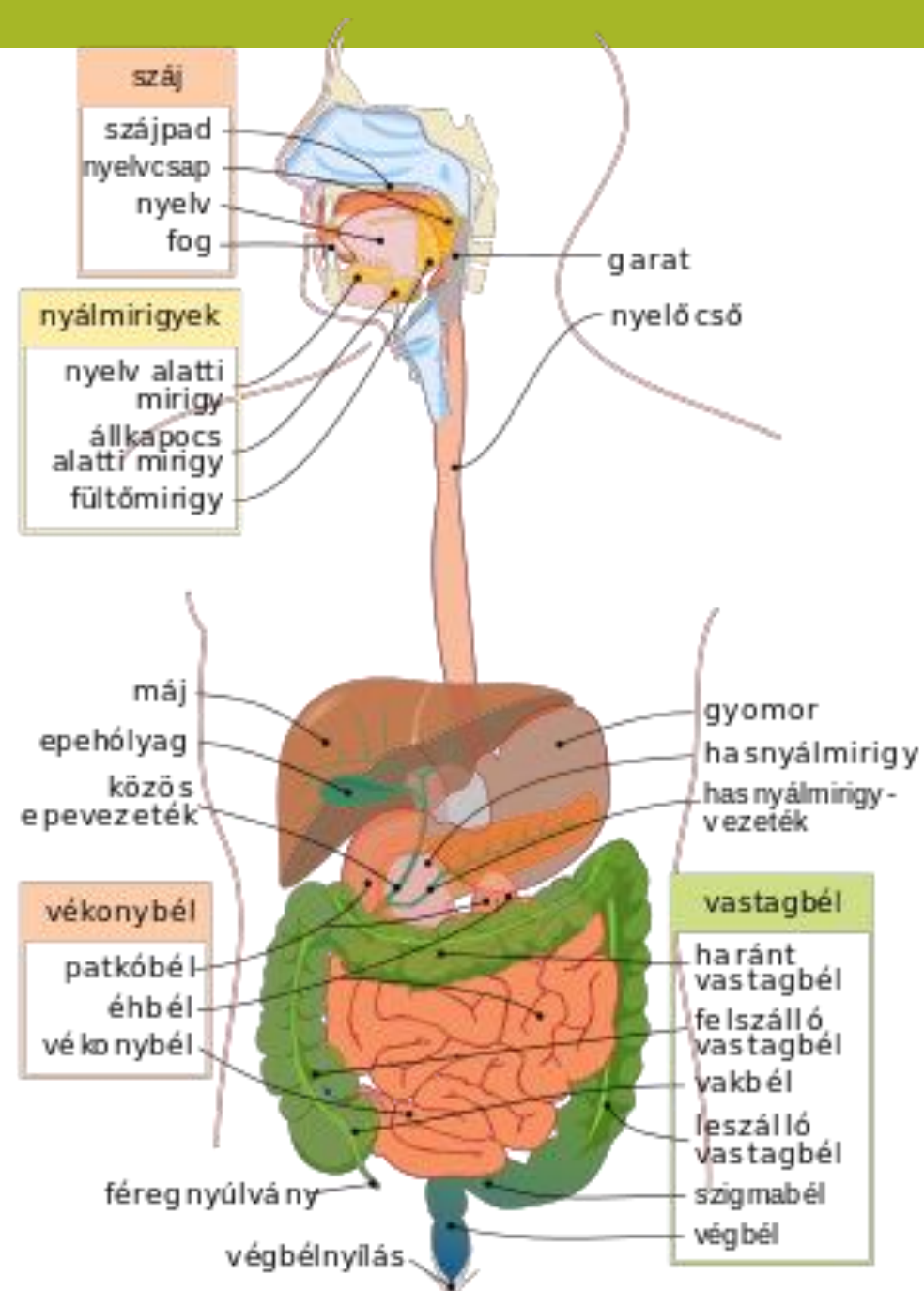






A TÁPLÁLÉK ÚTJA

<https://www.youtube.com/watch?v=mTOHjJRET78>



Az emésztőrendszer problémái

“A HALÁL A BELEKBEN LAKOZIK...” ... mondá
Paracelsus / vagy Hippokratész? :)



A **puffadás** és a **teltségérzés** háttérében számos életmódbeli és táplálkozási hiba, illetve gasztroenterológiai elváltozás állhat.

A legtöbb esetben a tünetek enyhülését és megszűnését érhetjük el a mindennapi szokásaink megváltoztatásával.

FONTOS, hogy a táplálkozás rostban gazdag legyen, hiszen az emésztőrendszer megfelelő működéséhez, illetve a bélrendszerben lévő jótékony baktériumok munkájához szükség van az úgynevezett prebiotikumokra, amelyek a rostokból származnak.

Sok esetben az hajlamosít a panaszok kialakulására, hogy nem fogyasztunk elegendő folyadékot. A dehidráció következményeként az anyagcsere-folyamatok lelassulnak, gyakran székrekedés alakul ki, ami fokozott gázképződéssel jár. Kerülendő az egyszerű szénhidrátok, a kelt tészták, a fehér lisztet tartalmazó élelmiszerek, a zsíros és fűszeres fogások, a székrekedést okozó vagy puffasztó ételek rendszeres fogyasztása. Ilyenek alkalmanként és mértékkel szerepelhetnek az étrendben.

Az emésztő-rendszer problémái - puffadás



DigestZen illóolajkeverék

Kiváló a puffadás megelőzésére, megszüntetésére.

Segíti az emésztést, nyugtatja a gyomorideget, csökkenti a puffadást, a gázképződést.

Összetevők: gyömbér, borsmenta, kömény, koriander, ánizs, tárkony, és édeskömény illóolajok.

Fűszeres, édes, mentolos ízű.

A **székrekedés** általában nem önálló betegség, hanem fontos tünet, mely a bélműködés és a székürítés zavarát jelzi.

Székrekedésről akkor beszélhetünk, ha a székletürítések száma heti háromnál kevesebb vagy két székürítés közt 48 óránál hosszabb idő telik el, a széklet a normálisnál sokkal keményebb, egyszerre viszonylag kis mennyiségű, az ürülés lassú és nehezen, csak erőlködés árán megy, utána is megmarad a teltségérzet.

Az okok nagyon sokfélék lehetnek: a széklettovábbító és -ürítő mozgások gyengülése és hiánya, valamint a székletürítési reflex gyengülése, különböző hormonális (endokrin) megbetegedések, melyek a belekre is hatnak, pl. a csökkent pajzsmirigy-működés, a mellékpajzsmirigy-túlműködés, a mellékvese betegsége, a hasnyálmirigy betegségei és a cukorbetegség, lelki okok.

Az emésztő-rendszer problémái - székrekedés



A székrekedés megszüntetését segítő illóolajok és keverékek:

- Rozmaring
- Citrom
- Vadnarancs
- DigestZen

A hasi görcsöknek több oka is lehet

- Gyomor- és bélrendszeri panaszok: az elfogyasztott étel, a baktériumok, a stressz vagy az izgalom mind kibillentheti egyensúlyából az emésztőrendszert. Ennek következtében az emésztési folyamat során görcs alakulhat ki.
- Vesekő: a vesék átszűrik és tisztítják a vért, a keletkező vizelet a szervezet számára sürgősen vízből és a benne oldott anyagokból áll. A vesék ugyanakkor a szervezet számára fontos anyagokat nem választják ki. Ezen egyensúly felborulása esetén a vizelet túltelítetté válik, és apró kristályok megjelenéséhez vezet, amelyek nem tudnak feloldódni a vízben.
- Epekő: jobb bordaív alatt jelentkező, erős, görcsös fájdalommal, hányingerrel, hányással járó kórkép.
- Menstruációs panaszok: menstruáció előtt vagy alatt az alhasi fájdalom általában normálisnak tekinthető. A hormonok a méh izomzatának összehúzódását okozzák, és a környező emésztőszervek is begörcsölhetnek. Sok nő a menstruációs fájdalommal egyidejűleg emésztőrendszeri rendellenességek kellemetlen tüneteit - puffadást, székrekedést vagy hasmenést - tapasztalja.

Az emésztő-rendszer problémái – hasi görcsök



A hasi görcsöket enyhítő, szüntető illóolajok és keverékek:

- Bazsalikom
- DigestZen
- Zsálya

A hasmenés számos betegség tünete lehet, például:

- fertőzés,
- ételmérgezés,
- gyulladásos bélbetegségek,
- gyerekeknél alsó lebenyi tüdőgyulladás,
- vakbélgyulladás
- Candida gomba által okozott bélfertőzés,
- tejallergia,
- túlevés.

Az emésztő-rendszer problémái – hasmenés



A hasmenést enyhítő, szüntető illóolajok és keverékek:

- Borsmenta
- Gyömbér
- Geránium
- DigestZen

- A gyomorégés jellegzetes tünetei közé tartozik a maró, savanyú vagy keserű érzés a torokban, fájdalom a mellkasban vagy a gyomortájékon.
- A gyomorégés oka általában az elfogyasztott ételekben keresendő, a panaszok gyakran jelentkeznek zsíros, nehéz, fűszeres vagy savas fogások után.
- A gyomorégés arra vezethető vissza, hogy az irritált gyomorból visszaszivárog a gyomorsav a nyelőcsövön keresztül (ennek oka többek között az is, hogy a gyomor és a nyelőcső közötti izom nem zár megfelelően).
- A gyomorégés igen gyakori probléma, és ha krónikussá válik, akár súlyos betegségeket is okozhat.

Az emésztő-rendszer problémái – gyomorégés, savtúltengés, reflux



A gyomorégést, savtúltengést, refluxot
enyhítő, szüntető illóolajok és keverékek:

- Borsmenta
- Citrom
- DigestZen

DigestZen TerraZyme®

Enzim Tevékenység

Proteáz Lebontja fehérje peptideket és aminosavakat

Papain Lebontja fehérjét

Amiláz Lebontja szénhidrátokat, keményítőket és cukrokat

Lipáz Lebontja zsírokat és olajokat, hogy felszívódhassanak a vékonybélben

Laktáz Lebontja a laktózt a tejcukrokból

Alpha Galactosidáz Lebontja komplex poliszacharidokat a hüvelyesekből

Celluláz Lebontja rostokat, segít megemészteni a gyümölcsöket és zöldségeket

Szacharáz Lebontja a szacharózból a fruktózt és glükózt

Anti-glutén Segít lebontani a glutént

Glucoamyláz Lebontja keményítőt



- Támogatja az egészséges emésztést és anyagcserét enzim-hiányos, feldolgozott élelmiszerek fogyasztása esetén
- Támogatja az élelmiszerek tápanyaggá alakulását biztosítva a sejtek energiaellátását
- Elősegíti a gyomor-bélrendszer normál működését
- Segíti a metabolikus enzimek egészséges termelését
- 10 aktív élelmiszer-enzim szabadalmaztatott keveréke
- Tartalmazza a doTERRA „tummy tamer” nevű - borsmenta, gyömbér, és köménymag összetevőjű - keverékét
- Biztonságos és hatékony

Tisztítás és probiotikumos támogatás



GX Assist®

lágyszselatin kapszula



Összetétel:
oregánó, teafa, citrom, indiai citromfű, borsmenta, kakukkfű.

Hatás:
kitakarítja, megtisztítja az emésztőrendszert.

PB Assist®+ probiotikus készítmény



Összetétel:

- prebiotikus rostok (oligo-fruktóz)
- 6 probiotikus mikroorganizmus törzs - 6 milliárd CFU * aktív probiotikus kultúra és oldó prebiotikus frukto-oligoszacharid

Hatás:

Támogatja az emésztést.

A késleltetett felszívódású dupla kapszularendszer védi az érzékeny probiotikus kultúrákat a gyomorsavval szemben.

* CFU (colony forming unit)

CFU/ml = 1 ml oldatban hány élő, kolóniaképzésre alkalmas baktériumsejt van, azaz a baktériumok „koncentrációja”.

Előadás:
Molnárné Papp Gyöngyi,
aromaterapeuta

