



Как справиться с гастритом?

- Откуда берется гастрит?
- 2 техники осознания гнева
- 3 способа управления гневом
- Советы диетолога: что есть при гастрите?
- Как справиться с симптомами гастрита и избежать обострений

Откуда берется гастрит?

Существуют внешние причины: бактерия *Helicobacter Pylori*, неправильное питание, вредные привычки...

Однако почему у некоторых людей с установленным наличием «гастритной» бактерии совсем не проявляются симптомы гастрита, а другие люди каждую неделю едят фастфуд и не чувствуют проблем с желудком?

Общий знаменатель для всех, страдающих гастритом – ГНЕВ, ЗЛОСТЬ И ОБИДА.

Поэтому мы предлагаем работать с проблемой гастрита на всех уровнях:

- Научиться осознавать свой гнев и управлять им.
- Усвоить простые правила питания при гастрите.
- Избавиться от симптомов, которые есть уже сейчас.

Как гнев влияет на пищеварение?

Когда мы видим в чьих-то словах и поступках «нападение» на нашу «территорию», у нас возникает реакция «территориального гнева».

Мозг дает сигнал быстрее переваривать пищу и облегчить организм для драки или бегства.

Начинается усиленная выработка желудочного сока, и когда это происходит постоянно – возникает гастрит.

Также гнев может возникнуть в ответ на наше неприятие какой-то ситуации, перемен, несоответствия реальности нашим ожиданиям.

Когда мы, вместо того чтобы принять ситуацию, пытаемся подавить гнев, мы буквально «глотаем» его, заставляя пищеварительную систему «переваривать» злость.

2 техники осознания гнева

Твоя главная проблема – ты не осознаешь, насколько гнев влияет на твою жизнь, и не контролируешь свои эмоции. Ты можешь даже не отдавать себе отчет, что испытываешь злость, и в ответ на «успокойся» можешь раздраженно ответить «да я абсолютно спокоен / спокойна!»

Рекомендация для тебя: прежде, чем управлять гневом, научись его осознавать. Первый шаг сделан – результат теста подтверждает, что ты часто подвержен состоянию злости. Теперь научись определять свой гнев и управлять им.

Осознание гнева. Техника 1

Выпиши список ситуаций, которые ты оцениваешь как негативные для себя, или людей, которые вызывают неприязнь.

Оказавшись в такой ситуации, попробуй определить свои ощущения на уровне тела: позу, мышечные напряжения, выражение лица. Сосредоточься на этом, и ты заметишь, какие мышцы у тебя напряжены.

Как определить, что ты испытываешь гнев/злость (мимика может быть минимальной и не очень заметной со стороны, но ощутима для тебя):

- Мышцы лба сдвигаются в центр и вниз.
- Брови опущены, нахмурены.
- Ноздри расширяются, губы растягиваются в стороны или плотно сжаты.
- Лицо краснеет или бледнеет.
- Напрягаются мышцы шеи, пальцев рук.
- Дыхание учащенное и глубокое.
- Жесты бесцельные, энергичные: чем сильнее гнев, тем больше потребность в физическом действии.

Осознав зоны мышечного напряжения (лоб, брови, шея, пальцы), сознательно расслабь их, и ты почувствуешь, как изменяется состояние.

Осознание гнева. Техника 2

Начни вести «Дневник гнева».

Каждую страницу раздели на три столбца:

Событие	Мои эмоции	Мои мысли
выписывай события, которые запомнились как негативные	какие чувства эти события вызвали в тот момент?	какие мысли родились в тот момент?

Заполняй дневник вечером каждого дня. Тем самым ты сможешь дать себе отчет в своих физиологических, мышечных и экспрессивных изменениях. Делать это необходимо регулярно и в письменной форме.

Научившись осознавать свой гнев, ты сможешь перейти к следующему этапу и управлять им.

3 способа управления гневом

Когда у тебя часто случаются ситуации, которые выбивают тебя из колеи и вызывают гнев, злость и обиду, возникает высокий риск обострений гастрита. Гнев ни в коем случае нельзя подавлять и «глотать»! Давай учиться правильно справляться с ним.

СПОСОБ 1. Нарисуй свой гнев

1. Возьми лист бумаги (желательно А4) и любое средство для рисования: фломастеры, карандаши, краски...
2. Вспомни ситуацию, когда тобой владело чувство гнева. Постарайся вспомнить ее как можно подробнее, ощутить заново.
3. Попробуй с закрытыми глазами представить свой гнев, возможно, тебе помогут наводящие вопросы:
 - Где зарождался гнев, в какой точке тела?
 - Какого он цвета? Имеет ли гнев форму?
 - Гнев легкий или тяжелый? Мягкий или жесткий? Холодный или горячий?
 - Есть ли у гнева запах, вкус? Как звучит ваш гнев?
4. Сделай три глубоких вдоха, открой глаза. Вернись в настоящий момент.
5. Изобрази свой гнев, выбирая цвета, формы. Это может быть набор линий или фигур, образ, несколько рисунков, любые изображения. Рисуй, пока чувствуешь гнев внутри себя.
6. Дорисуй рисунок так, чтобы он стал позитивным. Добавь других цветов, дорисуй что-то, переверни вверх ногами – все, чтобы получилось что-то, вызывающее у тебя хорошие эмоции.
7. Если все равно не получается сделать рисунок позитивным – дай себе волю, порви бумагу, сожги, уничтожь! Представь, как твоя злость выражается в этом поступке и уходит!
8. Повторяй это упражнение регулярно, и ты заметишь, что гнев перестал управлять тобой, теперь ты – управляешь гневом!

СПОСОБ 2. Техники дыхания

1. Глубоко вдохни через нос, раскрывая легкие и диафрагму. Выдыхай медленно, ртом.

Повтори 7 раз.

Организм придет в состояние покоя, снизится частота сердечных сокращений, стабилизируется давление.

Чаще всего эта техника используется перед ответственными делами: сдачей экзаменов, деловыми встречами и подобными стрессовыми для организма ситуациями. Постоянные тренировки научат не задумываясь погружаться в дыхательную гимнастику, быстро снижая стресс и управляя гневом.

2. В удобной позиции сделай длинный вдох через нос, а затем резко выдыхай воздух, используя мышцы живота.

Нужно буквально выталкивать воздух, резко и быстро. Найди комфортный темп.

Повтори 8-10 раз.

Это упражнение снабжает весь организм достаточным количеством кислорода и помогает ему мобилизовать все силы для активных действий.

Способ 3. Аффирмации

- «Нет больше гнева в моем сердце!»,
- «Никто не может больше развести меня на гнев!»,
- «При необходимости я борюсь!»

Советы диетолога: что есть при гастрите?

Основа рациона:

- хлеб пшеничный вчерашней выпечки или подсушенный, белые сухари, сухое печенье;
- супы из овощей, молочные супы из круп;
- вторые блюда — из нежирных сортов говядины, кролика, птицы в виде паровых котлет, фрикаделек;
- молоко, сливки, некислые кефир, простокваша, творог;
- масло сливочное и оливковое масло;
- блюда из яиц — яйца всмятку и паровые омлеты;
- картофель, морковь, свекла, цветная капуста;
- каши рисовая, гречневая, овсяная;
- зеленый чай с молоком, некрепкий черный чай, некрепкий кофе;
- кисель и желе из некислых фруктов;
- сладкие ягоды и фрукты в протертом, вареном и печеном виде.

Под запретом:

- ржаной и любой свежий хлеб;
- изделия из сдобного теста;
- мясные, рыбные, грибные бульоны;
- жирные сорта мяса, птицы, рыбы, консервы;
- бобовые, белокочанная капуста, редька, щавель, лук;
- соленые, квашенные и маринованные овощи, грибы;
- острые приправы — перец, горчица, хрен, уксус;
- крепкий чай и кофе, газированные напитки, соки из кислых фруктов и ягод.

КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЮТСЯ:

вино, крепкие спиртные напитки, очень холодные напитки.

Как справиться с симптомами гастрита и избежать обострений

Работать со своими гневом и злостью обязательно надо! Но это процесс не быстрый, и что делать, если приступ «скрутил» уже сейчас?

На помощь придет фитонабор «Стоп-гастрит»!



Фитонабор «Стоп-гастрит» ускоряет заживление слизистой желудка, позволяет жить обычной жизнью, снимает болевые ощущения и неприятные симптомы.

С набором «Стоп-гастрит» ты:

- Защищаешь желудок и устранишь боль
- Улучшаешь работу всего пищеварительного тракта, в том числе кишечника
- Забываешь о строгой диете, даже во время обострений
- Тебя не беспокоят тяжесть, метеоризм, тошнота

Восстановись быстрее с набором эфирных масел «Баланс эмоций»

ФОРМУЛА

Комплексный подход = Максимальный результат



+



= Мой желудок работает как часы!

Фитонабор «Стоп-гастрит»

Набор эфирных масел «Баланс эмоций»

🛒 Купить



🛒 Купить

