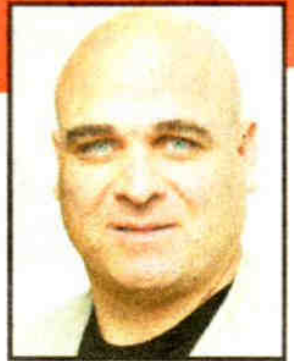


# Egy hétig tart a dínomdánom után az "örjítő" farkasétvágy

A gyomor egy-másfél literes tömlő-szerű erős és rugalmas izomszak. Amit lenyelünk, ide érkezik egy olyan savfürdőbe, aminek egy cseppje is képes kilyukasztani a bőrünket. Nagy összehúzódásra és kitérülésre is képes. Mérete – ami alapvetően meghatározza, mikor érjük el a jóllakottság érzését – az általában fogyasztott ételmennyiségre szabályozódik be.

Átlagos hétköznapi ebédünk 1–3 óra alatt halad át rajta, de húsvéti és lagzi dózisok továbbküldéséhez 8–12 órára is szükség lehet. A feszítő mennyiségen kívül az összetétel is fontos kérdés. A nagyobb kalória- vagy zsírmennyiség az emésztőrendszert sokkolja, mert az étel megemésztéséhez szükséges sokféle gyomor- és emésztőnedvből, epe-savból hirtelen nagy mennyiségeket kell megtermelnie. Ha évekig túleszi magát valaki, gyomrának a rugalmas-

*A természetgyógyász tanácsai*



Tóth Zsigmond természetgyógyász tanácsadó rovatunkban várja kérdéseit a

[termeszetgyogysz@borsonline.hu](mailto:termeszetgyogysz@borsonline.hu) e-mailre vagy levélben a **Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122.** címre. A borítékra írja rá: „Természetgyógyász”.

sága csökkenni kezd, és egyre nehezebben tudja visszanyerni eredeti méretét. Az állandóan túltelített feszülő gyomorfallal lassan egy nagy merev zsákka válik. Túlfeszülés vagy nehezebb étel miatti gyomorsokk fájdalommal járhat a normál állapot visszarendeződéséig.

A gyomor ereje és rugalmassága megőrzéséhez legjobb rendszeresen a rekeszt alaposan átmozgató hasizomgyakorlat, vagy a hosszabb ideig légzésszámnövelő kardió mozgás. A palástfü segít a gyomor eredeti állapotának visszaállításában. Néhány hetes dorbézolás maradandóan nem tágítja ki, ha újra kevesebbet eszünk, egy hét alatt visszaáll a rendes gyomorméret.

