STAROČESKÉ OKÉNKO 11. 01. 2021

Trápí vás špatné zažívání? Tyto osvědčené babské rady pomohou!

Špatné zažívání může potkat kohokoliv v kterémkoliv věku. Způsobit ho může celá řada faktorů. Od těžkého a tučného jídla, až třeba po dlouhodobý stres a nedostatek odpočinku. Někteří lidé kupují v lékárnách léky, které snižují kyselost žaludku, nebo urychlují proces trávení. Existují však i jiné možnosti. Co takhle vsadit na babské rady a čistě přírodní zdroje?

Lidové léčitelství se těší zájmu lidí i v dnešní době. Před desítkami let, když ještě nebyly k dispozici moderní léčiva, spoléhaly na něj leckteré **naše babičky a prababičky**. A tak postupem času vznikly **osvědčené babské rady** na kdejaké neduhy. Nyní si pojďme říct, jak vyřešit přírodní cestou ono **špatné zažívání**.

Špatné zažívání a osvědčené babské rady: Čaj, který uleví od plynatosti

Plynatost nebo také nadýmání může život dost z znepříjemnit. **Špatné trávení** s tímto příznakem úzce souvisí. K úlevě pomůže níže uvedená **bylinná směs**, která se řadí mezi velmi efektivní babské rady. Potřebujete tyto ingredience:

- **1 malou lžičku sušeného fenyklu**
- **1 malou lžičku sušené máty**
- **1 malou lžičku celého kmínu**
- **1 malou lžičku sušeného heřmánku**
- **¼ litru horké vody**

Léčivý **roztok na špatné zažívání** a plynatost jednoduše připravíte tak, že si ve větším hrníčku **smícháte všechny suroviny** a **přelijete je převařenou vodou**. Po čtvrt hodině louhování přecedíte a **popíjíte po doušcích** během dne.

Špatné zažívání a osvědčené babské rady: Jak vyzrát na překyselení žaludku?

Překyselení žaludku a špatné zažívání je rovněž úzce spjato. Příčinou může být **nadměrná konzumace nezdravých jídel**, popíjení většího množství **alkoholických nápojů**, **kávy** anebo sladkých limonád. Tyto babské rady mohou vašim problémům dát vale. Vyzkoušejte **jeden z těchto čtyř tipů**:

1. **Zázvorový odvar:** špatné zažívání vyřeší spolehlivě zázvor. Kousek kořene oloupejte a svařte ve vodě. Pak nechte chvíli louhovat, přeceďte a neslazený roztok popíjejte během dne. Uvidíte, že se vám výrazně uleví a překyselení žaludku bude minulostí.
2. **Bazalkový čaj:** zní to asi zvláštně, ale i ve formě čaje můžete bazalku konzumovat. Tradičně se používá tato bylinka hlavně k vaření italských jídel. Nezdráhejte se a vyzkoušejte bazalkový čaj. Je voňavý a vysoce účinný na špatné zažívání a překyselení žaludku.
3. **Jablko na lepší zažívání:** pokud chcete předejít obtížím s překyselením žaludku, snězte denně jedno čerstvé jablko.
4. **Plnotučná hořčice nejen k uzenině:** zklidňující efekt co se týká překyselení žaludku má kupodivu i plnotučná hořčice. Babské rady praví, že pouhá lžíce této směsi pomůže k revitalizaci trávení.

Špatné zažívání a osvědčené babské rady: Co zabere na obtíže se žlučníkem?

I **bolestivý žlučník** má spojitost s tím, že vás trápí špatné zažívání. V případě, že máte podezření na problémy se žlučníkem, měli byste **v první řadě kontaktovat svého lékaře**, který doporučí sonografické vyšetření. To by mělo potvrdit či vyloučit případné žlučníkové kameny. Pak zpravidla následuje dieta a léčba konzervativní či operativní. Jestliže však **nejsou bolesti nijak sužující**, můžete zkusit i alternativní zdroje. Jaké **babské rady** se doporučují? Inspirujte se jednou z těchto:

1. **Výluh z malin:** léčivé schopnosti, co se týká podrážděného žlučníku, mají zejména malinové

lístky. Dvě lžíce této rostliny (v sušené podobě ideálně) smíchejte s 200 mililitry převařené vody. Nechte roztok louhovat alespoň 5 až 10 minut a poté popíjejte scezené během dne po doušcích. Na špatné zažívání i obtíže se žlučníkem je malinový výluh doslova balzámem.

2. **Šťáva z ovoce a zeleniny:** babské rady obnáší mnoho nejen léčivých, ale i zdravých tipů. Špatné zažívání a bolestivý žlučník vyřešíte i tím, že si připravíte nápoj z čerstvé ovocné a zeleninové šťávy. Tu vymačkáte v odšťavňovači z cca 4 až 5 ks ředkviček, 2 ks rajčat a 2 ks jablek.
3. **Kopřivový čaj:** je obecné známé, že kopřiva do lidového léčitelství neodmyslitelně patří. Obsahuje mnoho vitamínů i minerálních látek. Bolavý žlučník můžete zregenerovat i čajem ze sušených kopřiv. Také tím vyřešíte kromě jiného špatné zažívání. Lžíci bylinky přelijte převařenou vodou (200 ml), nechte louhovat asi 10 minut a po přecezení pijte. Vhodné je zkonzumovat až 4 hrnky denně po dobu alespoň 3 až 4 týdnů.

Autor článku: Iveta Berezkinová