



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 pojdme 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 nepříjemnit. **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 **popijíte po doušcích** během dne.

## Špatné zažívání a osvědčené babské rady: Jak vyvrát 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, přecedte 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 bylina 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 lžice 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 žlučnickové 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 lžice 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. **Štáva 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. Lžiči [bylinky](#) přelijte převařenou vodou (200 ml), nechte louhovat asi 10 minut a po přecezení pijte. Vhodné je zkonsumovat až 4 hrnky denně po dobu alespoň 3 až 4 týdnů.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)