

Domů > Jak přežít Vánoce aneb 7 neúčinnějších bylin, které vám napraví zkažené žaludky

dům a byt

Jak přežít Vánoce aneb 7 neúčinnějších bylin, které vám napraví zkažené žaludky

Vánoční hodování bez potíží! Že to není možné? Ale je! Musíte se však aspoň trochu držet na uzdě. Důsledky nezřízeného přejídání se dostaví buď hned, nebo v podobě vleklých potíží. Naštěstí je v přírodě dost účinných bylin a koření, které pomáhají napravit a povzbudit trávení. Seznamte se sedmi neúčinnějšími rostlinami, dají vaše zkažené žaludky po Vánocích zase do normálu.

Redakce

autor

Sníte-li velké množství jídla najednou, obzvláště když se přecpete večer a jde o obtížně stravitelné pokrmy, dostaví se problém zvaný těžký žaludek. Klasické české štědrovečerní menu k němu má přímo nakročeno. Nejlepší prevencí je brát si od každého chodu jen malou porcičku, zůstat po jídle aspoň půl hodiny v klidu a večerět dřív - asi 90 minut před spaním už radši nejzte vůbec nic. Odlehčete, co se dá! Smršť tučných a smažených pokrmů snadno vyvolá žlučnický záchvat, s nímž můžete skončit i v nemocnici. Kombinovat těžká jídla s alkoholem je nejlepší způsob, jak si podráždit slinivku, nebo si dokonce způsobit její zánět, se kterým skončíte ve špitále určitě. Nestačí-li vám jedna sklenka, jezte jen lehce. Jestli si naopak nedokážete odepřít těžké jídlo, zapijte ho minerálkou. Představujeme vám 7 neúčinnějších rostlin, které vám zaručeně pomohou přežít nadměrné hodování.

Zeměžluč okolíkatá (*Centaurium erythraea*) je prvotřídní přírodní pomocník, který vyřeší téměř všechny problémy s trávením

Problémy s trávením vyřeší domácí žaludeční likér se zeměžlučí

0

Bobkový list (*Laurus nobilis*) nebo také vavřín ušlechtilý zlepšuje činnost jater, podporuje tvorbu žluči a chrání před plynatostí

Jak pěstovat bobkový list: Chceme-li prospět svému zdraví, měli bychom mít čerstvé listy stále po ruce

0

Heřmánek pravý (*Matricaria chamomilla*) má uklidňující a hojivé účinky, je účinný při žaludečních a střevních kolikách

Starý dobrý heřmánek: Kouzelná bylina, která dokáže každému více či méně pomoci

0

Zázvor lékařský (*Zingiber officinale*) podporuje trávení, zklidňuje podrážděný žaludek, pomáhá předejít nadýmání a plynatosti

Jak si doma vypěstovat vlastní zázvor: Štiplavě pikantní oddenek je ideální parťák do nepohody

0

Ostropestřec mariánský (*Silybum marianum*) je pomocník jater při zneškodňování škodlivin (chemické přídavky potravin, alkohol)

Přírodní detoxikační kúra: Vezměte si na pomoc ostropestřec mariánský

0

Popenec obecný (*Glechoma hederacea*) řeší mnohé problémy s trávením, má hojivé, dezinfekční i močopudné účinky

Znáte popenec? Vyřeší vaše problémy s jarní únavou či trávením jako bylina i koření

0

Řepík lékařský (*Agrimonia eupatoria*) stimuluje činnost žlučníku, přispívá ke správnému trávení a působí proti průjmům

Řepík podporuje sexuální apetit aneb Seznamte se s králem bylin

0

Zařazeno v: **byliny, Vánoce, domácnost, byliny pro lepší trávení, Vánoce a zdraví**

Redakce

autor

Source URL:

<https://napady.iprima.cz/prima-napady/jak-prezit-vanoce-aneb-7-nejucinnejsich-bylin-ktere-vam-napravi-zkazene-zaludky>