

PDP Gospodarstwo domowe. (3 godz.)

Temat: **Niestrawność. Jak poradzić sobie z niestrawnością?**

Niestrawność to zespół nieprzyjemnych objawów, występujący zazwyczaj po przejedzeniu. Niestrawność to nie choroba, ale czasem może być objawem poważniejszych schorzeń. Warto znać domowe sposoby na niestrawność, by szybko sobie poradzić z dolegliwościami.

Objawy niestrawności:

- ✚ uczucie pełności w brzuchu
- ✚ zgaga
- ✚ odbijanie
- ✚ wzdęcia
- ✚ czkawka
- ✚ nudności
- ✚ zaparcia

W tabeli zamieszczono różnorodne metody radzenia sobie z problemami żołądkowymi. Zapoznaj się z nimi, a następnie w zeszycie wypisz zioła wpływające korzystnie na nasz układ trawienny.

DOMOWE SPOSOBY NA NIESTRAWNOŚĆ, ZGAGE I BÓL BRZUCHA



BAZYLIA

Napar na niestrawność i wzdęcia :
4-6 g suchych liści zalej 250 ml
wrzącej wody i pozostaw pod
przykryciem na 10 min. Następnie
odcedź. Pij filiżankę niesłodzonego
naparu dziennie. .



IMBIR

Herbatka imbirowa - wymieszaj łyżeczkę
świeżo startego korzenia imbiru w szklance
wrzątku, odczekaj 10 minut, odcedź i wypij.



KMINEK

Stosuj do potraw, zapobiega,
ale też leczy. Żuj lub połykaj kminek
gdy masz niestrawność.



KOPER

Pij herbatkę z nasion kopru,
a dolegliwości ze strony układu
pokarmowego miną. Poza tym po obfitym
posiłku możesz żuć lub połykać nasiona.



SODA

Należy rozmieszać łyż. sody w szklance
wody i wypić. Uwaga: zdarza się, że sama
soda oczyszczona powoduje wytwarzanie
nadmiaru gazów w żołądku, dlatego zaleca
się dodawanie do napoju przygotowanego
z sody kilku kropli soku cytrynowego.



MIĘTA

Na bóle brzucha i problemy
z trawieniem: herbatka z mięty
lub olejek miętowy.



PIETRUSZKA

Natka pietruszki sprawdza się gdy
cierpisz na wzdęcia i przejadłeś się.
Przyspiesz trawienie, a także działa
moczopędnie.



TYMIANEK

Stosuj jako przyprawę.
Dodawanie szczypty tymianku do potraw
poprawia trawienie, zapobiega wzdęciom
i gazom



ROZMARYN

Pomaga oczyścić organizm.
Leczy niestrawność, wzdęcia
i inne problemy trawienne.



MASAŻ :-)

Masowanie niektórych punktów na ciele
powiązanych z układem trawiennym
pomaga w zmniejszeniu nieprzyjemnych
dolegliwości.



RUMIANEK

Gdy czujesz pierwsze objawy
niestrawności wypij szklankę naparu z
rumianku.



MAJERANEK

Dobry na ból brzucha i gazy.
Jeśli w twoim przewodzie pokarmowym
nagromadziła się zbyt duża ilość
gazów ze wzdymających potraw
zjedz łyżeczkę majeranku i popij wodą.