3 Φεβρουαρίου 2015

Φούσκωμα στο στομάχι: 2 + 1 ροφήματα που θα σας ανακουφίσουν

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Συνταγές της γιαγιάς που θα αντιμετωπίσουν τις δυσάρεστες ενοχλήσεις

Όσοι το έχουν αισθανθεί μπορούν να σας καταλάβουν.Αισθάνεστε ένα φούσκωμα, ένα πρήξιμο ενώ και η παλινδρόμηση είναι ένα συχνό φαινόμενο της αδιαθεσίας σας αυτής. Εντάξει πρέπει να το παραδεχτείτε πως και η διατροφή σας δεν χαρακτηρίζεται και ως... υγιεινή, αφού συχνά πυκνά κάνετε τις ατασθαλίες σας-για να μην πούμε καθημερινά-.

Όσο και αν αυτή η ενόχληση μετά από λίγα λεπτά περνάει, δεν πρέπει να την

προσπεράσετε και να περιμένετε μέχρι να... εμφανιστεί και πάλι. Συμβουλευτείτε τον ειδικό γιατρό και συζητήστε μαζί του τα συμπτώματά σας. Μέχρι, λοιπόν, να φτάσετε στην πόρτα του εμείς έχουμε για εσάς τρία ροφήματα τα οποία θα σας ανακουφίσουν και θα σας δώσουν και πάλι... ενέργεια.

Ρόφημα πιπερόριζας

Η πιπερόριζα ή αλλιώς το τζίντζερ είναι ένα από τα πιο αποτελεσματικά ροφήματα για τις ενοχλήσεις στο στομάχι. Οι αντιοξειδωτικές του ιδιότητες εμποδίζουν τη σεροτονίνη να παραχθεί και τις ελεύθερες ρίζες να παραχθούν. Με άλλα λόγια, ηρεμεί το στομάχι στο άψε- σβήσε.Οπότε, φτιάξτε το συνηθισμένο σας τσάι και μόλις είναι έτοιμο, ρίξτε μέσα ένα κουταλάκι του γλυκού τριμμένο τζίντζερ και πιείτε το!

Μάραθος

Είτε έχετε ένα φούσκωμα είτε αισθάνεστε μία μικρή δυσπεψία ή καούρα, λίγοι σπόροι μάραθου μπορούν να διώξουν τα ενοχλητικά αυτά συμπτώματα. Πιείτε ένα τσάι με μάραθο ή για πιο γρήγορα αποτελέσματα μασήστε μερικούς σπόρους του και δείτε τη διάθεσή σας να αλλάζει σε χρόνο... dt!

Λεμονόνερο

Το λεμόνι είναι θαυματουργό και θα σας τονώσει και σε αυτή την περίπτωση. Υπάρχει σίγουρα μέσα σε κάθε σπίτι και μερικές σταγόνες του μπορούν να φανούν σωτήριες για το στομάχι σας. Βράστε μία ποσότητα νερού και ύστερα ρίξτε μέσα το φυσικό χυμό μισού λεμονιού. Γρήγορη συνταγή, μα τόσο αποτελεσματική.

Ερμιόνη Σαρρή

Πηγή: queen.gr