



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 30. 12. 2014 | tla

# Jak spravit zkažený žaludek?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Jak-spravit-zkazený-zaludek\\_\\_s10010x8769.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Jak-spravit-zkazený-zaludek__s10010x8769.html)

Žaludek máme podrážděný jídlem a alkoholem. A to teprve skončily vánoční svátky a silvestrovské oslavy nás ještě čekají. Ke konci roku udělá dietní chybu často i zapřísáhlý vyznavač zdravého životního stylu. Čím si ulevit a hodit trávení opět do pohody?



Být na sebe naštvaný, že jsme se přejedli, či zase už přejedli jako včera, před týdnem, nemá smysl. Rozumný člověk si dá příště pozor, nebo ví, jak si pomoci.

Konzumace nesprávného jídla se nejčastější projeví bolestí břicha – hlavně v oblasti žaludku mezi žeberními oblouky – nechutenstvím, říháním, pálením žáhy, zvracením, zvýšeným sliněním a nadýmáním.

## Jednoduchý lék

„Lékem“ je odlehčit organismus. **„Zvýšit pitný režim, ideální jsou bylinné čaje, například mátový, zázvorový, heřmánkový či jejich směsi,“** doporučuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová nejjednodušší způsob jak si

pomoci. Zapomenout bychom měli na čas na kávu a hlavně alkohol.

**„Důležité je také odlehčit stravu hlavně od tučných a smažených jídel. Přidat zeleninu a ovoce pro obsah vlákniny a lehce stravitelné bílkoviny, netučné dušené či vařené maso,“** radí Douchová.

## Pozor na další chybu

Léčba by neměla trvat například jedno dopoledne a jen co se trochu uleví, zase zobat sladké a mastné cukroví, ořechy, dát si chlebičky a podobně. Tělu je potřeba dát alespoň den, záleží však na konkrétních potížích. Pokud by přetrvávaly, určitě zajděte k lékaři!

### **Babské rady na jídlem podrážděný žaludek**

**Mátový čaj** - uvařte si mátový čaj, reguluje zažívání. Mátá se však nedoporučuje při pálení žáhy.

**Heřmánek** - vyzkoušet můžete i heřmánkový čaj, působí dezinfekčně a uvolňuje křeče - s  
přídavkem fenyklu. Lžičku sušeného heřmánku a půl lžičky fenyklu zalijte vroucí vodou a nechte  
15 minut louhovat.

**Puškvorec** - podporuje trávení, uklidňuje nepříjemné křeče a nadýmání. Popíjejte nálev z kořene  
puškvorce nebo žvýkejte přímo jeho kořen. Nálev připravíte zalitím 3 lžiček kořene půl litrem  
studené vody a nechte 4 hodiny či přes noc vylouhovat. Před pitím lehce ohřejte.

**Nekurte** - když už neumíte přestat, tak se snažte nekouřit alespoň ve chvíli, kdy máte akutní  
zažívací potíže.

**Sléz a meduňka** - sléz má ochranné vlastnosti na sliznici poškozené zánětem, meduňka  
uklidňuje. Čaj si připravte ze lžičky slézu maurského a lžičky meduňky, přelijte je 250 ml vody a  
nechte 5 minut louhovat.

# Dlouhá noc a alkohol

Co dělat, když máte žaludek podrážděný alkoholem, slyšíte „cvrčky“ v hlavě a navíc je vám pěkně zle i od žaludku, který je jako na vodě? **„Zapomeňte na léky proti bolesti, ty obvykle žaludek ještě víc podráždí,“** upozorňuje nutriční terapeutka. A nevařte si ani kafe, kofein je močopudný a člověk po flámu potřebujete naopak do těla tekutiny dostat. Ideální jsou minerální vody.

## Babské rady na alkoholem podrážděný žaludek

**Kuřecí vývar** - musí být čistý, bez zeleniny, nudlí a masa. Dodá tekutiny a navíc je balzámem na podrážděný žaludek.

**Máta a meduňka** - mátovo-meduňkový čaj dodá tekutiny a navíc máta reguluje trávení.

**Studená sprcha** - bolí-li vás žaludek i hlava, dejte si chladnou sprchu a jděte se projít. I když nesvítí sluníčko, chraňte oči slunečními brýlemi. Zpočátku to půjde těžko, ale po návratu recept oceníte.

**Rohlík a suchary** - dodají energii, lehce zaplní žaludek a zmírní tak nevolnost. Důležité je sníst je suché, bez sýrů a salámů.

**Cola** - doporučuje se při zvracení, na uklidnění. Pomoci může i po prohýřené noci, ale vypijte ji nejvíc deci, obsahuje kofein. Dávejte si ji po lžičkách a nechte nejdříve vyšumět bublinky.