magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 12. 2. 2019 | Mgr. Martina Karasová

Jak zlepšit zažívání? Uvařte si ku příkladu skořicový čaj

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-zlepsit-zazivani-Uvarte-si-ku-prikladu-skoricovy-caj__s10012x19067.html

Pokud v našem těle funguje všechno jak má, zbytky natrávené potravy opouští tělo za dvacet čtyři hodin. Ne vždy naše zažívání zvládne rychlé stravování ve stresu. U někoho se jeho nepřiměřenost projeví plynatostí nebo pocitem těžkého žaludku, u jiného průjmem či zácpou. Tělo tak reaguje na příjem ne úplně zdravých potravin.

„Jestliže vás takové problémy postihly, je načase z jídelníčku vyřadit nebo maximálně **omezit alkohol, uzeniny a další** tzv. sekundárně zpracovaná masa jako jsou paštiky nebo uzeniny, méně kořenit a vyhýbat se dráždivým jídlům. Prospěšné je celkové omezení tuků“,

radí dietoložka Karolína Hlavatá.

Pokud potřebujete trochu povolit pásek nebo „jen“ ulevit svému trávicímu traktu, vyzkoušejte následující tipy, které nám pomůžou **dát zažívání zase do pořádku**.

Pijte, pijte a ještě jednou pijte

Viníkem číslo jedna u pomalého trávení je **nedostatečná hydratace**. Ujistěte se, že vypijete alespoň 2 litry tekutin denně. Nezapomínejte, že vysoký obsah vody má i ovoce a zelenina.

Žvýkejte pomalu!

- Věděli jste, že váš trávicí proces začíná už ve chvíli, kdy vložíte jídlo do úst?

Čím lépe jídlo přežvýkáte, tím lépe bude připraveno na další cestu trávicí soustavou. Takže **zpomalte**, žaludek vám poděkuje.

Dejte si probiotika!

Ty totiž blahodárně působí na střevní prostředí. Nejvíce živých kultur je obsaženo v kysaných mléčných výrobcích jako jsou jogurty nebo kefíry.

Mléčný tuk ze zakysaných výrobků vytváří látky posilující sliznici střeva a přispívá tak k **prevenci rakoviny tlustého střeva**. Zakoupit si je můžete i v lékárně v podobě tablet nebo prášku. Příjem probiotik je dobré zvýšit během a po užívání antibiotik.

Dejte si kvašenou zeleninu

O přínosu kvašené zeleniny na naše zdraví věděli už naši dávní předkové. Nejenže obsahuje obrovské **množství vitamínů a enzymů**, ale má také

blahodárný vliv na naše trávení.

Nezapomínejte na vlákninu

Vláknina je pro naše zdraví naprosto nepostradatelná. Podporuje **peristaltiku střev** a má významný vliv na zdravé trávení, protože umí z potravy navázat škodlivé látky i toxiny, které při trávení vznikají. Zároveň zvyšuje objem stravy v žaludku, **vyvolává pocit nasycení**, a tím pomáhá i při hubnutí.

Hýbejte se!

Zpomaleným střevům nejvíce pomůžete, když se přimějete k pohybu. Nemusíte podávat zrovna maratonské výkony, bohatě **postačí procházka**, která vašim střevům rozhodně prospěje víc než sezení na gauči.

Dejte sbohem stresu

Asi to znáte, psychické vypětí se často projeví **bolestí břicha** nebo častější návštěvou toalety. Stres je totiž velkým nepřítelem našich střev.

Uvařte si skořicový čaj

Skořice totiž podporuje trávení a zamezuje i nadměrnému **zadržování vody v těle**. Navíc zahřívá a podporuje prokrvení. V zimě je tedy ideální. Přidávejte ji do jídel, skvělý je i skořicový čaj.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz