magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 25. 9. 2023 | Monika Poledníková

Trápí vás nadýmání a plynatost? Pomoc najdete v bylinkách

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Trapi-vas-nadymani-a-plynatost-Pomoc-najdete-v-bylinkach__s10012x20649.html

Nadýmání vzniká nadměrným nahromaděným plynů v trávicím traktu. Z velké části jej mají na svědomí bakterie v tlustém střevě. Nadměrná plynatost či nadýmání se mohou být důsledkem některého onemocnění nebo se objevit jen po určité dietní chybě. Na pomoc si v takovém případě můžeme přizvat bylinky, které prospějí samotnému procesu trávení a často si poradí i se zmírněním plynatosti.

Příčiny nafouklého břicha

Nadýmání není nic jiného než **plynné bubliny ve střevě, většinou vyvolané neúplným trávením**. Bubliny vzduchu ve střevě, které balónovitě nadýmají

spodní část břicha, nepříjemně páchnou a mohou unikat řitním otvorem.

Nadýmání může vznikat z různých příčin. **Problém dělává rychle snědené jídlo, přejedení se či nedostatečné kousání potravy**.

K **nadýmavým potravinám** patří například:

- luštěniny,
- brokolice, květák, kedlubna, ředkev,
- cibule, pórek,
- kukuřice,
- zelí, kapusta,
- banány,
- čerstvé pečivo z kynutého těsta, sladké moučníky,
- hroznové víno, hrušky, švestky, třešně,
- ořechy,
- sycené nápoje či alkohol,
- a rovněž všechny potraviny, které mohou vyvolávat alergie.

Příčinou nadýmání ale mohou být i **některé onemocnění, jako právě alergie, záněty střeva, podráždění žaludku nebo gastritida**. Problémy často zhoršuje i těsný oděv, sedavé zaměstnání s nedostatkem pohybu, ale také naše psychika a stres.

Eliminace plynatosti u potravin

Nadýmání lze zamezit užitím **česneku**, čerstvého i pečeného. Česnek dokáže udržet pod kontrolou škodlivé střevní bakterie, pomáhá s jejich likvidací a následným ozdravením střevního mikrobiomu. **Zlepšuje tak celkově zažívání, eliminuje nadýmání a křečovité bolesti břicha.**

Tip: Pečený česnek připravíte tak, že celé paličky na jedné straně seříznete, potřete kvalitním (nejlépe řepkovým) olejem, osolíte a přidáte pár snítek rozmarýnu nebo tymiánu. Zabalíte do alobalu a pečete v troubě vyhřáté na 190 °C do změknutí (cca půl hodiny). Upečený česnek můžete použít jako základ dipu nebo z něj udělat například pomazánku. Ideální je, pokud při přípravě vydloubnete

střed česneku, který naopak nadýmání může zhoršovat.

Jestliže máte rádi luštěniny, ale nedělají vám na zažívací trakt dobře, pak je zkuste jednou připravit tak, aby nenadýmali. Budete k tomu potřebovat ty správné bylinky, které si s nadýmáním dokáží poradit. K luštěninám přidejte majoránku, fenykl, anýz, mátu, zázvor, petrželku nebo řasu kombu. Zároveň nezapomeňte na delší dobu namáčení.

Stravitelnost nejen luštěnin, ale i ostatních pokrmů, výrazně zlepšuje **saturejka**. Aromatická bylinka zabraňuje nadýmání a tvorbě plynů v zažívacím traktu. Podává se ve formě čaje nebo jako koření, a to v sušeném či čerstvém stavu.

Prevence plynatosti a nadýmání? Pohyb!

Prevencí nadýmání je **pravidelný pohyb, cvičení, dřepy či chůze do schodů**.

Tip: Při již akutním nadýmání pak může pomoci **masáž břicha**. Tu provádějte prsty namočenými do oleje. V malých kroužcích na podbřišku od pravého třísla (pohled shora) přes střed břicha a na

levou stranu dolů k levému tříslu. Vytlačí se tím plyny z tlustého střeva. Tato masáž je vhodná i u nejmenších dětí. Pro ještě větší a lepší efekt můžete do oleje přidat jednu až dvě kapky **protinadýmacího éterického oleje**. Vhodný je kmínový, fenyklový nebo anýzový. Pro dospělého jedince je pak možné použít i mátový.

Artyčoky podporují trávení

Artyčoky obsahují enzymy inulin a invertazu, které podporují trávení. Francouzští vědci objevili ve 30. letech minulého století v artyčoku účinnou látku cynarin, která podporuje jaterní činnost. Dnes se bezpečně ví, že artyčok způsobí **rychlé zmírnění střevních potíží jako je průjem, zácpa a nadýmání**. Artyčok je vhodný jako náplň do pizzy, nebo jako součást salátů či zeleninových pokrmů.

Fenykl hraje první housle

Naše babičky při nadýmání sázely na obyčejný fenykl.

Tip: Lžičku fenyklu spařte šálkem vařící vody, nechte 15 minut louhovat a užívejte půl šálku dvakrát denně před jídlem.

Fenyklový čaj podávaný po lžičkách během dne se používá k odstranění plynatosti u dětí nebo jej užívají kojící ženy. Abychom ale babičkovskou radu doplnili i o moderní poznatky, je nutné uvést, že vědci zjistili, že fenykl a koriandr jsou navíc i přírodní baktericidy. Ze studie italských expertů z roku 2016 vyšlo najevo, že anethol, hlavní složka fenyklového semene, **pomáhá i opožděně vyprázdnit žaludek a vyčistit střeva**. U testovacích osob pak fenykl pomáhal ulevit od příznaků kolitidy, včetně bolestí břicha a křečí. A navíc působil i preventivně proti opakovaným stavům nadýmání a plynatosti.

Další bylinky proti nafouklému břichu

Trávení podporuje **mateřídouškový čaj**, rovněž posiluje žaludek a je vhodným doplňkem při léčbě trávicích potíží. Brání nadýmání. Podobně pak funguje **mátový čaj** vypitý před jídlem. Příznivě na trávení a proti nadýmání působí

také **šalvějový čaj**.

Za zmínku stojí **čaj rooibos**. Obsahuje totiž flavonoidy, které působí proti křečím střevních svalů. Najdeme v něm také třísloviny, antialergicky působící látky, které pomáhají zvláště při alergiích na potraviny. A vhodný je i pro velice malé děti, takže může být žádoucím **doplňkem při takzvané tříměsíční kolice**. Je-li miminko kojené, může čaj bez obav popíjet maminka a účinné látky se k děťátku dostanou prostřednictvím mateřského mléka.

Protinadýmací koření

Mezi další zajímavé přírodní prostředky proti nadýmání a plynatosti patří **skořice, hřebíček či zázvor**. Pomáhají totiž štěpit tuky v trávicím traktu a zvyšují aktivitu enzymů. Navíc zázvor je považován za účinný přírodní lék proti žaludečním obtížím. Podporuje trávení, ulevuje od plynatosti a zmírňuje veškeré nepříjemné symptomy s nadýmáním spojené.

Zdroje obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
MANDŽUKOVÁ, Jarmila, Co nám pomůže, když…, Start, 2020, Benešov.
MINDELL, Earl, Tajemná léčiva, Alpress, 1999, Frýdek-Místek.

ZITTLAU, Jörg, Jak se léčit vhodnou stravou, Computer Press, 2006, Brno.

bylinkový čaj bylinky česnek luštěniny nadýmání nadýmavé potraviny zažívací potíže zdravá střeva

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz