

Katarzyna Dobrowolska

Absolwentka Studium Edukacji Ekologicznej oraz wielu kursów z zakresu medycyny wschodu, refleksologii, terapii manualnych. Autorka ebooków i bloga o zdrowiu www.zyciewharmonii.pl



Jak zadbać o to, by wigilia nie skończyła się dolegliwościami gastrycznymi

Biesiadowanie bez niestrawności

Suto zastawiony świąteczny stół jest powodem do radości, ale może być przyczyną wielu dolegliwości – zgagi, wzdęcia, uczucia przepełnienia czy ucisku w nadbrzuszu. **Warto więc trzymać się kilku zasad:**

1. Jedzmy powoli, dokładnie przeżuując, dzięki temu dania będą się lepiej trawić.
2. Nie łączmy białek z węglowodanami. Jedne i drugie wymagają innych enzymów trawiennych i czasu rozkładu. Mięso i wędliny jedzmy wyłącznie z warzywami, najlepiej zielonymi.
3. Przed każdym posiłkiem pijmy łyżeczkę octu jabłkowego z odrobiną wody. Ocet zwiększy wydzielanie soku żołądkowego i pobudzi trawienie.
4. Używajmy dużo ziół do gotowania: kminku, kopru

włoskiego, anyżu, estragonu, cząbrku, kolendry, majeranku.

Do świątecznego menu dodajmy:

- **Bakłażana** – działa na żołądek, śledzionę i jelito grube. Usuwa wilgoć z przewodu pokarmowego, poprawia krążenie krwi, zmniejsza obrzęki. Pomaga przy zaparciach, problemach z suchą skórą, przy zwapnieniu naczyń krwionośnych, owrzodzeniach skóry.
- **Pomidora** – wzmacnia żołądek, oczyszcza wątrobę, usuwa toksyny z organizmu, wspomaga trawienie, zalecany w przypadku niestrawności, zastoju pożywienia i zapaść.
- **Cytrynę** – korzystna dla wątroby, wspomaga wydzielanie żółci, pomaga pozbyć się zbędnych kilogramów, oczyszcza krew, leczy wysokie ciśnienie, łagodzi wzdęcia i ogólną

niestrawność. Warto też na czczo wypić szklankę ciepłej wody z sokiem z cytryny.

- **Rzodkiew** – usuwa złogi i kamienie z pęcherzyka żółciowego, odtruwa wątrobę. Zapobiega infekcjom wirusowym, jak przeziębienie i grypa, łagodzi wzdęcia i niestrawność. Polecam szczególnie białą rzodkiew (Daikon).
- **Koper włoski (fenkuł)** – łagodzi niestrawności żołądkowe i usuwa gazy.
- **Rumianek** – w medycynie chińskiej nazywany jest „królem od żołądka”. Nie tylko leczy wrzody, zapalenie

Więcej przepisów znajdziesz w e-booku „Zdrowie. To takie proste” na blogu www.zyciewharmonii.pl



dwunastnicy i błony śluzowej żołądka, ale działa również dobroczynnie na serce i uśmierza ból głowy.

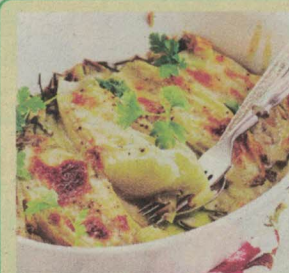
- **Śliwkę umeboshi** (dostaniemy ją w sklepie zielarskim) – stosuje się przy zatruciach pokarmowych i alkoholowych,

leczy niestrawność i biegunkę, działa korzystnie na wątrobę. Jest czasami nazywana „japońskim Alka-Seltzerem”.

- **Miętę pieprzową** – leczy bóle brzucha, wzdęcia, kolkę jelitową, nadmierną fermentację w jelitach, niewydolność

wątroby, wspomaga wytwarzanie żółci.

- **Imbir** – dodawajmy go zwłaszcza do mięsa, by pozbyć się zawartych w nim kwasów i toksyn. W tym przypadku lepszy będzie imbir suszony niż świeży.



Cykorcia zapiekana z warzywami

Cykorię (ilość według potrzeb) należy przekroić na pół i gotować około 10 minut w **osolonej wodzie** z odrobiną **cukru trzcinowego**.

- W międzyczasie na patelni na rozgrzanej **oliwie** wrzucamy **kumin, gorczycę, koper włoski, kolendrę** (przyprawy w ziarnach najlepiej rozgnieść w moździerzu) i pokrojoną **cebule**. Następnie dodajemy pokrojone w kostkę **marchewkę** oraz **seler naciowy**.
- Dodajemy **bulion** (może być z BIO kostki), **sos sojowy**, parę kropel **soku z cytryny, kurkumę** i trochę **masła**. Podduszamy chwilę warzywa w tym sosie.
- Potem w naczyniu żaroodpornym, wysmarowanym masłem, układamy połówki cykorii, na niej warzywa z patelni. Posypujemy tartym **parmezanem** i obkładamy płatkami **masła**. Zapiekamy w nagrzanym do około 180°C piekarniku około 20 minut.

Ziołowe mieszanki

Poniższe mieszanki ziołowe zawierają gorycze, które pobudzają wydzielanie soku żołądkowego, poprawiają perystaltykę jelit oraz likwidują wzdęcia, szczególnie u osób starszych.

- **Mieszanka ziołowa na dolegliwości trawienne:** mniszek lekarski, szyszka chmielu, kłącze tataraku, korzeń arcydzięgla. Zioła mieszamy w równych proporcjach, mielimy, przesypujemy do słoja. Stosujemy 2-3 razy dziennie około 1/5 łyżeczki, popijając wodą.
- **Mieszanka ziołowa na nad-**

mierną fermentacją i wzdęciami: koszyczek arniki, korzeń mniszka lekarskiego, glistnik. Mieszamy w równych proporcjach. Stosujemy jako herbatkę (1,5 łyżki mieszanki zalewamy 2,5 szklankami wody, zagotowujemy i pijemy rano i wieczorem). Polecam też gotowy produkt na wrzody żołądka i dwunastnicy – Gastrobonisan firmy Bonimed.

- **Mieszanka ziołowa na kolkę wątrobową i bóle wątroby:** jaskółcze ziele, rozmaryn, mięta. Mieszamy zioła w równych proporcjach. Stosujemy w formie naparu (2 łyżki ziół zalewamy dwiema szklankami wrzątku i zaparzamy). Pijemy po szklance rano i wieczorem. Dla poprawienia smaku dodajemy trochę soku pomarańczowego.



Salatka z białej i czerwonej rzodkwi oraz marchwi jako dodatek do dań mięsnych

Kroimy **rzodkiew** oraz **marchew** (proporcje według gustu) w zapałkę (możemy też zetrzeć na tarce), mieszamy i **solimy**, wygniatamy w rękach i przyciskamy talerzykiem, zostawiamy tak przygotowane na 1-2 godziny. Jeśli się zbierze woda, odlewamy ją. Robimy sos z **oliwy, soku z cytryny** i **miodu**, mieszamy z warzywami. Możemy posypać sezamem lub siemieniem lnianym.

