

# Trawienie & niestrawność #naturalnie

Cześć!


Podrzucam Ci fragment książki „**ZDROWNIK. Tradycyjne i naturalne sposoby na zdrowie i odporność**” - tym razem o tym, co może realnie wesprzeć trawienie i pomóc przy niestrawności.

Wybrałem proste, sprawdzone i sensowne przepisy, które łatwo wykorzystać na co dzień - bez kombinowania i bez magicznych obietnic.

- Napar z dziurawca
- Mięta
- Napar „na trawienie” - mięta, rumianek, anyż i liść bobkowy

Zerknij, przetestuj i zobacz, co najlepiej sprawdzi się u Ciebie i Twoich bliskich.

A jeśli czujesz, że taka wiedza w praktycznej formie przydałaby się w domu na dłużej - to w **Zdrowniku** znajdziesz **ponad 50 podobnych receptur i domowych sposobów** na różne codzienne zdrowotne sytuacje.

 To też bardzo fajny pomysł na prezent dla kogoś, kto lubi mieć pod ręką konkretne, tradycyjne inspiracje.

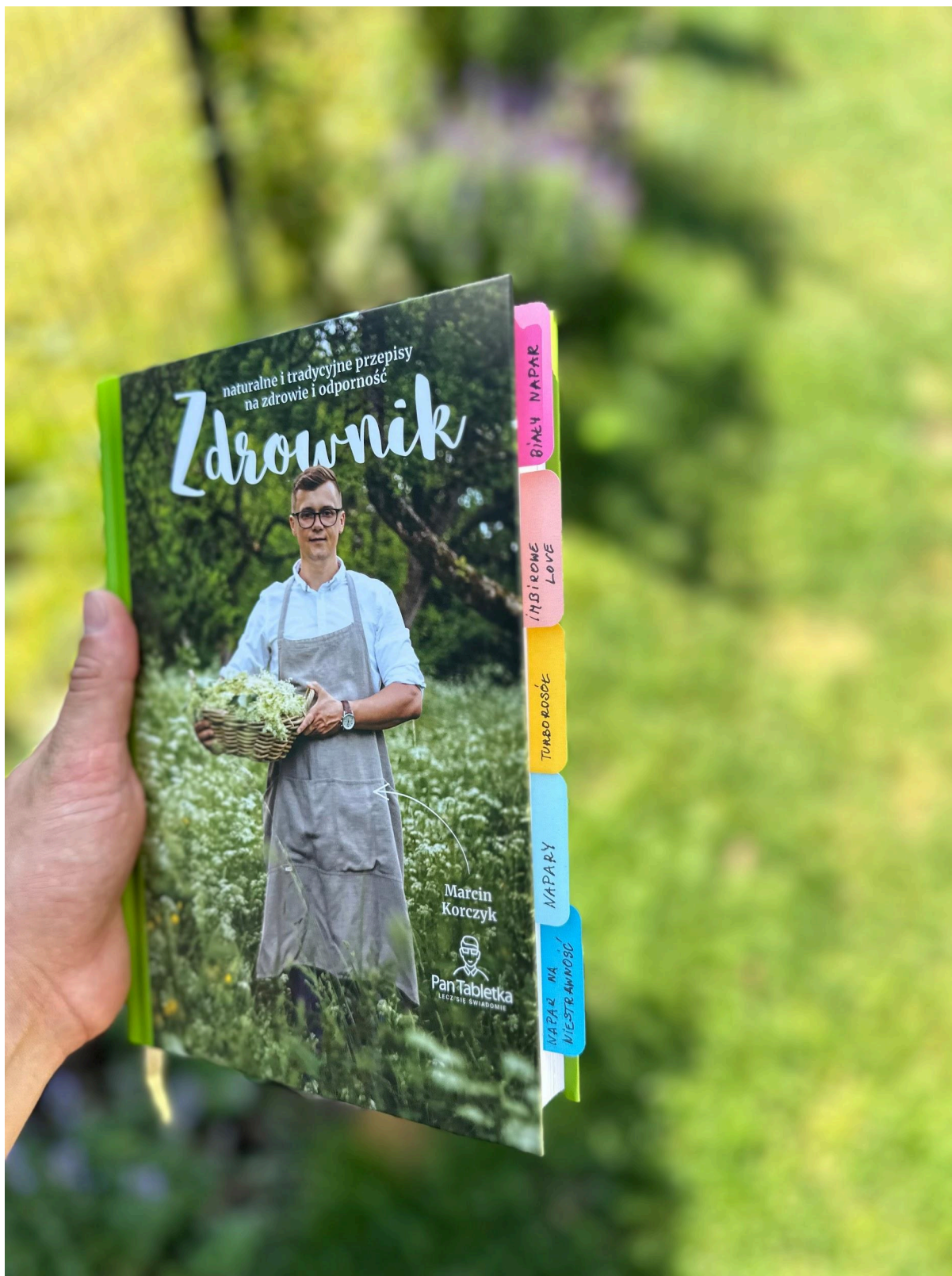
Z kodem **ZDROWYPREZENT** masz w księgarni Pana Tabletki **-10%**:

[→https://pantabletka.pl/zdrownik-tradycyjne-naturalne-przepisy-zdrowie-odpornosc/](https://pantabletka.pl/zdrownik-tradycyjne-naturalne-przepisy-zdrowie-odpornosc/)

Na zdrowie :)

Marcin

Pan Tabletka



(To zdjęcie otrzymałem od jednej z Czytelniczek / która pozaznaczała sobie jeszcze dodatkowo ulubione receptury ze Zdrownika- miód na serce autora 🍯📖)

↓ niżej podsyłam zdjęcia już bezpośredniego z wnętrza książki ↓



## ROZDZIAŁ 2

### **Pierwsza pomoc w niestrawnościach, czyli domowe sposoby na lepsze trawienie**

Zioła i naturalne sposoby mogą być pomocne w wielu dolegliwościach, które wrzucam tu do jednego worka z etykietą „niestrawność i problemy żołądkowe”. Mam na myśli głównie przejściowe dolegliwości pojawiające się przy okazji różnego rodzaju świąt, podczas których zjadamy więcej, niż powinniśmy, ale także różne problemy z biegunkami albo – przeciwnie – zaparciami.

Od zawsze wiadomo, że zdrowy rozsądek i umiar w jedzeniu to najlepsze sposoby na dobre trawienie. To także klucz do długowieczności. Ale cóż! Jesteśmy tylko ludźmi i czasami zwyczajnie zjemy coś nieświeżego, za ciężkiego albo niestrawnego, więc trzeba się jakoś ratować. W tym rozdziale zebrałem najpopularniejsze i ciągle żywe tradycyjne sposoby na różne dolegliwości układu pokarmowego.

Nie byłbym sobą, gdybym Cię wcześniej nie uprzedził: te, jak i inne przepisy zgromadzone w tej książce dotyczą wyłącznie łagodnych i krótkotrwałych dolegliwości. Jeśli masz różnego rodzaju problemy zdrowotne, które trwają dłużej niż kilka dni, nawracają albo, co gorsza, towarzyszą Ci każdego dnia, to zachęcam do diagnostyki i szukania przyczyn wraz z lekarzem.



## JEGO WYSOKOŚĆ DZIURAWIEC

Dziurawiec znalazł się w #zdrowniku nieprzypadkowo. To jedna z najciekawszych roślin, jakie można spotkać na polskich łąkach. Roślina fascynująca i o bardzo zróżnicowanym działaniu, bo w zależności od sposobu przetworzenia dziurawca możemy otrzymać preparaty o działaniu psychotonizującym, przyspieszającym gojenie skóry albo spazmolitycznym/rozkurczowym, żółciotwórczym i żółciopędnym.

**Działanie psychotonizujące** dotyczy wyciągów/ekstraktów alkoholowych i nalewek i jest ono podobne do działania leków przeciwdepresyjnych. Jestem jednak zdania, że jeśli ktoś chce dziurawiec stosować w ten sposób, to najlepiej niech odbywa się to pod kontrolą specjalisty – nigdy na własną rękę. Wyciągi olejowe i napary z tej rośliny sprawdzają się jako preparaty **przyspieszające gojenie skóry**, zaś **działanie spazmolityczne/rozkurczowe, żółciotwórcze i żółciopędne** wykazują napary i herbatki sporządzone na bazie dziurawca. I właśnie na tych efektach działania dziurawca skupimy się w tym rozdziale.

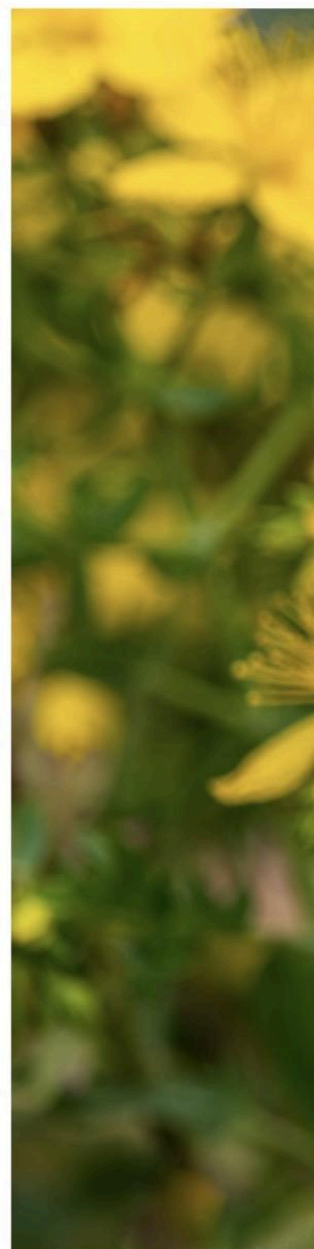
Chciałem zarysować w #zdrowniku spektrum możliwości, jakie daje ta roślina, i pokazać to ciekawie zjawisko, że zależnie od sposobu przetwarzania surowca możemy uzyskać różne kierunki działania. Pełną monografię dla dziurawca zwyczajnego znajdziesz w moim #zielniku. Pozostałe zastosowania dziurawca również opisałem na moim blogu [www.pantabletka.pl](http://www.pantabletka.pl). Najszybciej trafisz na to opracowanie, wpisując w okienko wyszukiwarki np. „pan tabletki dziurawiec właściwości”.

### *Pijesz dziurawiec - uważaj na słońce!*

Dziurawiec ma **właściwości fotouczulające**, co oznacza, że jeśli pijesz dziurawiec (szczególnie formułacje alkoholowe), to skóra staje się hiperwrażliwa na słońce i nawet niewielki kontakt z promieniami może skutkować uczuleniem, które wygląda jak oparzenie i pozostawia ślady/przebarwienia.

#### **Uważaj na niebezpieczne interakcje z innymi lekami!**

Dziurawiec może zmieniać działanie innych leków, czyniąc kurację nimi często niebezpiecznie nieprzewidywalną. Uważaj więc i dokładnie skonsultuj ze specjalistą podawanie dziurawca, szczególnie jeśli stosujesz m.in. leki hormonalne (np. antykoncepcję), leki przeciwzakrzepowe, przeciwdepresyjne, przeciwmigrenowe, przeciwwirusowe. W takich sytuacjach sięganie po dziurawiec może być niebezpieczne, a na 200% wymaga konsultacji z lekarzem.



# NAPAR Z DZIURAWCA NA NIESTRAWNOŚĆ

Mam dla Ciebie recepturę na herbatkę (napar) z dziurawca na trawienie. Napary wodne, czyli zwykłe herbatki z dziurawca, są stosowane w **łagodnych niestrawnościach**. W tradycyjnym ziołolecznictwie panuje też takie przekonanie, że zioła o żółtych kwiatkach (a takie są właśnie kwiaty dziurawca) **wspierają wątrobę**. To oczywiście tylko ludowe porzekadło, ale akurat w przypadku ziela dziurawca sprawdza się.

## DLA KOGO

### Dla dorosłych.

Przed podaniem dzieciom, kobietom w ciąży albo mamom karmiącym skonsultuj się ze specjalistą.

## PROPOZYCJA PODANIA

### Maksymalnie 2 razy dziennie.

Maksymalna dawka dobową tego ziele wynosi 4 g.

## SKŁADNIKI

(na szklankę naparu / ok. 200–250 ml wody)

### 1–2 g suszonego ziele dziurawca

Możesz wykorzystać „sypane ziółko” albo herbatkę fix w torebce.

## PRZYGOTOWANIE

1. Ziele dziurawca zalej wrzątkiem.
2. Pozostaw pod przykryciem na 15 minut.
3. Od czasu do czasu zamieszaj.





## MIĘTA

Mięta to chyba najpopularniejsza lecznicza roślina w Polsce, pozwoliłem sobie więc zamieścić w #zdrowniku jej poszerzoną monografię. Mam nadzieję, że w związku z popularnością mięty moi Czytelnicy dowiedzą się o tej roślinie kilku ciekawych i przydatnych informacji.

*czytaj dalej* →

## Mięta - cd.

### Działanie mięty

Działanie mięty (a dokładnie jej liści – bo ten właśnie surowiec wykorzystujemy) jest wielokierunkowe:

- **przeciwskurczowe** – na przewod pokarmowy;
- **pobudzające wydzielanie soków trawiennych**, zwłaszcza żółci;
- **zmniejszające odruchy wymiotne**;
- **przeciwbakteryjne**;
- **uspokajające**;
- **przeciwbólowe i przeciwświądowe** w stopniu lekkim (mięta poraża zakończenia czuciowe przewodzące ból);
- dodatkowo zawarty w mięcie mentol drażni zakończenia włókien nerwowych przewodzących czucie zimna, **dając wrażenie chłodu** na skórze i błonach śluzowych.

Za powyższe działania odpowiadają głównie: olejek eteryczny (mentol i jego pochodne, np. mentofuran, limonen, eukaliptol) oraz kwasy fenolowe.

### Kiedy tradycyjnie stosuje się miętę?

Mięta pomaga przede wszystkim w zaburzeniach trawienia z towarzyszącym bólem, kolkami, mdłościami i wzdęciami. Sięga się po nią podczas nieżyty i stanów zapalnych żołądka i jelit, w schorzeniach wątroby, stanach zapalnych pęcherzyka

i dróg żółciowych. Jest jednym ze składników preparatów uspokajających oraz tych stosowanych na skórę i błony śluzowe. Wchodzi w skład preparatów chłodzących, znieczulających i działających przeciwświądowo. Dodatkowo olejek miętowy jako corrigens poprawia smak innych formułacji.

Miętę naturalnie wykorzystuje się także w kuchni. (Przyznam, że jest to moje ulubione zastosowanie tej rośliny). Ze względu na orzeźwiający smak jest znakomitą dodatką do lemoniad i deserów. Może również posłużyć jako „przyprawa” do mięs.

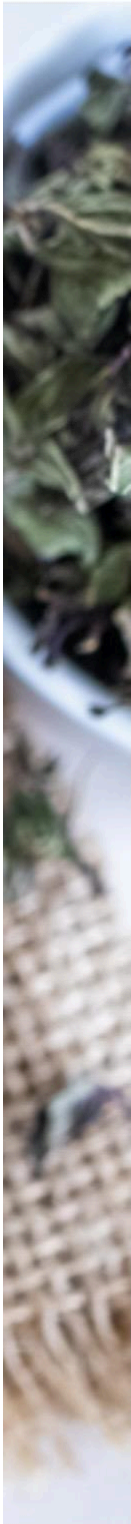
### **Przeciwwskazania i środki ostrożności**

Mięta to tak popularna roślina, że niewiele się o mówi o przeciwwskazaniach co do jej stosowania, a to ważny temat.

Po pierwsze, nie zaleca się stosowania olejku miętowego u niemowląt i dzieci poniżej 4. r.ż. Po kontakcie ze skórą (zwłaszcza w okolicy ust i nosa) może powodować miejscowe podrażnienia czy wywoływać alergie. A lotne substancje olejku eterycznego, które wdychamy, mogą u małych dzieci doprowadzić nawet do bezdechu z równoczesnym zamknięciem głośni. Generalnie więc, jak już pisałem, jeśli stosujemy olejki eteryczne u dzieci, to tylko te niskomentolowe.

*czytaj dalej* →





## Mięta - cd.

Po drugie, w kamicy żółciowej miętę należy stosować wyłącznie w porozumieniu z lekarzem. Ze względu na działanie żółciotwórcze i żółciopędne może doprowadzić do nasilenia objawów u osób z kamicy żółciową lub też zapaleniem woreczka żółciowego. Oprócz tego, co napisałem wyżej, pamiętaj też, że jeśli objawy ze strony układu pokarmowego utrzymują się 2 tygodnie pomimo stosowania surowca, należy zgłosić się do lekarza.

Nie zaleca się również używania mięty osobom z refluksem i zgagą, ponieważ stosowanie mięty może nasilić te nieprzyjemne objawy.

Zachęcam również do ostrożności w stosowaniu kropli miętowych, które w większości przypadków są oparte na sporych ilościach alkoholu.

# NAPAR Z MIĘTY

## DLA KOGO

### Dla dzieci od 4. r.ż. i dla dorosłych.

Przed podaniem dzieciom poniżej 12 r.ż., kobietom w ciąży oraz karmiącym piersią skonsultuj się ze specjalistą.

## PROPOZYCJA PODANIA

### U dzieci:

dziennie maks. 3–5 g suszonej mięty w formie herbatki (w 3 dawkach podzielonych)

### U dorosłych:

doustnie jednorazowo napar z 1–3 g

Maksymalnie dobowo 3–6 g surowca (liście). Kieruj się też informacją zawartą na opakowaniu. W saszetce fix mieści się zwykle 1–3 g surowca.

## SKŁADNIKI

(na szklankę naparu / ok. 200–250 ml wody)

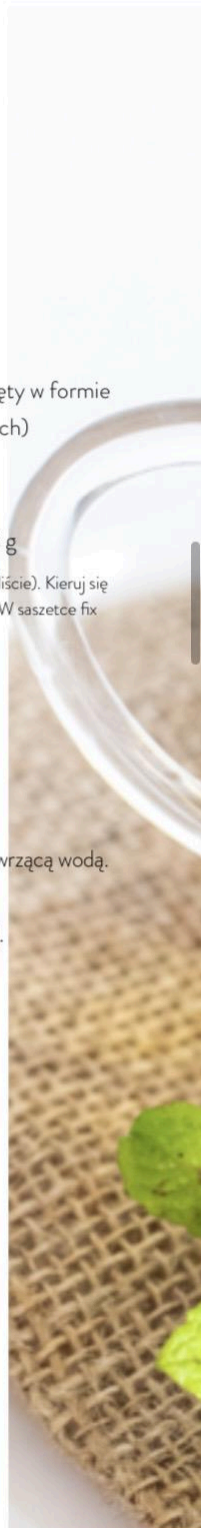
**suszony liść mięty pieprzowej** (w ilości dostosowanej do wieku osoby)

## PRZYGOTOWANIE

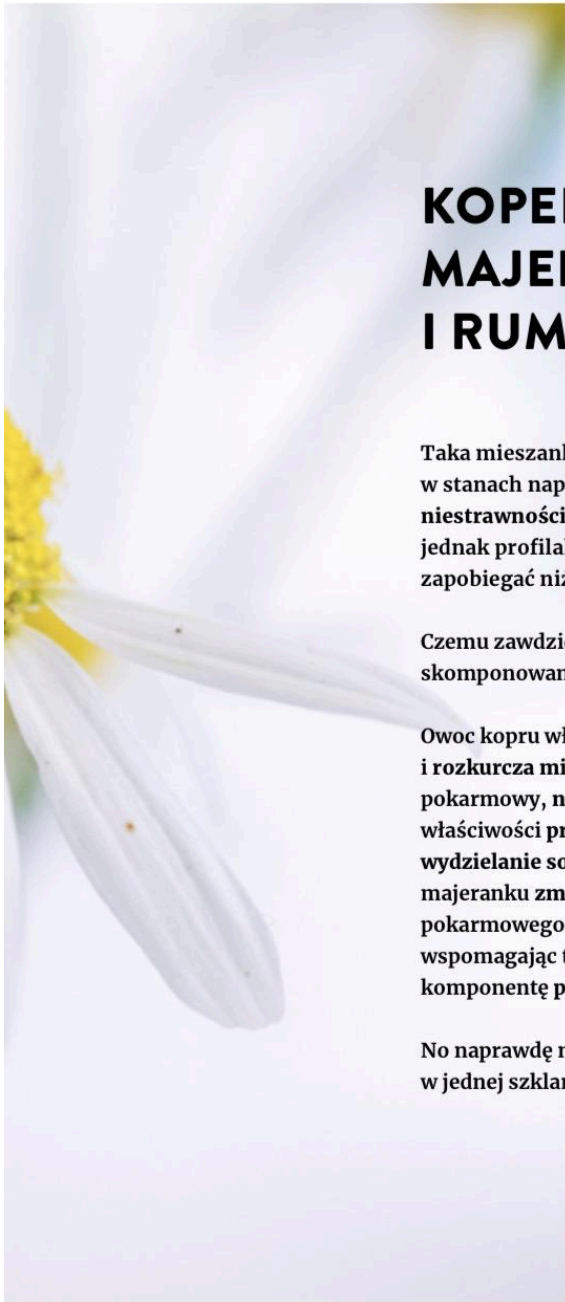
1. Zalej odpowiednią ilość ziółka wrzącą wodą.
2. Odstaw na ok. 15 min.
3. Od czasu do czasu zamieszaj.

## Wskazówka

Napar pomoże na lepsze trawienie. Pamiętaj jednak, by przed podaniem przeczytać informacje zawarte w punkcie pt. *Przeciwwskazania i środki ostrożności* – to bardzo ważne.







## **KOPER WŁOSKI, MAJERANEK, MIĘTA I RUMIANEK**

Taka mieszanka ma niezwykłą moc. Potrafi uratować w stanach naprawdę sporego przejedzenia czy niestrawności. Oczywiście przede wszystkim zalecam jednak profilaktykę, czyli umiar w jedzeniu. Lepiej zapobiegać niż leczyć ;)

Czemu zawdzięczamy niesamowitą skuteczność tak skomponowanej mieszanki?

Owoc kopru włoskiego wzmacnia perystaltykę jelit i rozkurcza mięśnie gładkie budujące przewód pokarmowy, niweluje też wzdęcia. Liść mięty ma właściwości przeciwskurczowe i dodatkowo nasila wydzielanie soków trawiennych (w tym żółci). Ziele majeranku zmniejsza napięcie mięśni gładkich przewodu pokarmowego oraz nasila wydzielanie soku żołądkowego, wspomagając tym samym trawienie. Rumianek stanowi tu komponentę przeciwzapalną i spazmolityczną.

No naprawdę niezwykle, ile właściwości można zamknąć w jednej szklance naparu!

# NAPAR Z DZIURAWCA NA NIESTRAWNOŚĆ

Mam dla Ciebie recepturę na herbatkę (napar) z dziurawca na trawienie. Napary wodne, czyli zwykłe herbatki z dziurawca, są stosowane w **łagodnych niestrawnościach**. W tradycyjnym ziołolecznictwie panuje też takie przekonanie, że zioła o żółtych kwiatach (a takie są właśnie kwiaty dziurawca) **wspierają wątrobę**. To oczywiście tylko ludowe porzekadło, ale akurat w przypadku ziela dziurawca sprawdza się.

## DLA KOGO

### Dla dorosłych.

Przed podaniem dzieciom, kobietom w ciąży albo mamom karmiącym skonsultuj się ze specjalistą.

## PROPOZYCJA PODANIA

### Maksymalnie 2 razy dziennie.

Maksymalna dawka dobową tego ziele wynosi 4 g.

## SKŁADNIKI

(na szklankę naparu / ok. 200–250 ml wody)

### 1–2 g suszonego ziele dziurawca

Możesz wykorzystać „sypane ziółko” albo herbatkę fix w torebce.

## PRZYGOTOWANIE

1. Ziele dziurawca zalej wrzątkiem.
2. Pozostaw pod przykryciem na 15 minut.
3. Od czasu do czasu zamieszaj.



To tylko mały fragment.

W całym **Zdrowniku** znajdziesz **ponad 50 podobnych przepisów i domowych sposobów** - zebranych po to, żeby mieć pod ręką konkrety, gdy są potrzebne.

A jeśli to dobra okazja, żeby uzupełnić domową biblioteczkę zdrowia albo kupić komuś sensowny prezent, to z kodem **ZDROWYPREZENT** wskakuje **-10%**.

(Polecam wybrać „Zdrownik” w pakiecie z ebookami „Przyprawnik na zdrowie” i „Kalendarz zbioru ziół” :)

 <https://pantabletka.pl/zdrownik-tradycyjne-naturalne-przepisy-zdrowie-odpornosc/>

**Serdeczności!  
Marcin**

**Pan Tabletka**

