

Pálení žáhy

V médiích se sice lidé dozvědí, čím dostat tzv. pálení žáhy do defenzivy, ale co to pálení vlastně je, jak vzniká – to už méně. Ale je přece vždy lepší, chorobným příznakům předcházet, že je stále jen potlačovat, ne?

Jako pálení žáhy se označuje pocit pálení až bolest za první kostí, který nejčastěji vzniká v žaludku, vstupuje do jícnu až hlitanu. Ono pálení vyvolává obsah žaludku a žaludeční kyselina. Oba se derou vzhůru do jícnu a dráždí sliznici. Za normálních okolností brání výstupu žaludeční kyseliny kruhovitý sval při vstupu do jícnu do žaludku, ale některé látky mohou vstup do žaludku ochromit a ten je pak pootevřen. Mezi tyto látky se počítá alkohol, cigaretový kouř, nápoje typu káva, čaj nebo cola. Také nadbytek žaludeční kyseliny může tento stav vyvolat, protože pokrmy těžko stravitelné – smažené a sladké – potřebují ke trávení větší množství kyseliny. Různé polohy těla stav ještě zhoršují – ležení, předklony, zvedání těžkých břemen, ale i stres a jídlo spolykané ve spěchu může stav zhoršit.

Co můžeme udělat sami? – Uleví nám sklenice teplého zředěného mléka nebo kousek staršího bílého chleba, obojí funguje jako vazač kyseliny. Samozřejmě lze použít různé léky volně prodejné, které doporučí lékárník.

Jak tomu stavu předejít? Pokud se budeme držet těchto pravidel:

► Nikdy nejzte mnoho stravy najednou, pět menších porcí jídla denně je lepší řešení než tři velké porce.

► Po jídle si hned nelehejte, raději si udělejte procházku v nepříliš rychlém tempu, aby sloužila k lepšímu trávení.

► Vyhněte se pokrmům, které pálení žáhy podporují – smažené na sádle, majonéza, luštěniny, čerstvý chléb, uzené maso a ryby, ostrá koření, cola a ovocné šťávy, sladkosti, káva a alkohol.

Kdy je třeba jít k lékaři?

Když se příznaky přes všechnu opatrnost v jídle zhoršují, či dlouhý čas přetrvávají. Jen lékař může určit a pomoci různých vyšetření, pravou příčinu tohoto stavu. Mimo jiné, je třeba včas zjistit, zda se za onou palčivou bolestí za prsní kostí neskrývá angína pectoris!

Jarní kúra s březovým listem

Březové listy jsou velmi dobrým pomocníkem k čištění krve.

Protože je list močopudný, vyplavuje nepotřebné látky z výměny látkové – jako např. kyselinu močovou. Tím se zlepšuje stav nemocných s dnou a reumatismem. Protože



však šálek čaje obsahuje i 50 mg vitamínu C, pokryje tak denní spotřebu těla. Při pití čaje k proplachování se lze zbavit bakteriálních zánětlivých onemocnění cest močových i ledvinového písku.

Čaj k tomuto účelu se připravuje takto: 1–2 polévkové lžíce březových lístků (tj. 5–20 g) se zalijí šálkem vřelé vody (tj. 150 ml) a nechají se vyluhovat 15 minut, pak scedit. Takto připravený čaj se pije 3x denně. Mezi denními jídly, ale vždy čerstvě uvařený!

Kdo by tuto kúru dělat neměl: při otocích na podkladě omezení činnosti srdce a ledvin.

Slouží koriandr jen jako koření do perníků?

To jistě ne. Je přece i složkou tzv. karí koření a povzbuzuje tvorbu žaludečních šťáv.

Jinak působí obsahové látky koriandru silně protikřečové v trávicím traktu, k tomu ještě ničí bakterie a plísně. Těmito svými účinky se koriandr řadí mezi léčivé rostliny.

Shrme-li tedy jeho účinky: Podpora a léčba potíží v nadbříšku, tj. pocitu plnosti, nadýmání a lehčí formy křečových stavů žaludku a střev.

Příprava čaje: Doporučuje se rozdrtit plody koriandru, pak 2 plné čajové lžičky drti přelit 150 ml vařící vody a nechat 15 minut vyluhovat, pak scedit. V průběhu dne lze vypít mezi jídly několik šálků tak-

to připraveného čaje, který však je nutno vždy uvařit čerstvý.</