



Vánoční pečivo, salát, kapr, krůta nebo kachna, chlebíčky – je těžké odolat všem svodům vánoční tabule a nepotěšit hostitelku... Ale „když jsou ty svátky“ ...

Tradiční vánoční jídla mají málo vitamínů a minerálů, ale za to hojně podporují tvorbu cukru v krvi. Tělo velké množství jídla nestihne zpracovat a je to tady: začíná to nafouknutým břichem a říháním, přepadá vás únava a přidává se nervozita. Jelikož Vánoce často tráví rodina pohromadě s příbuznými, je nejen více příležitostí k nekontrolovanému přejídání, ale i větší prostor k hádkám...

Vánoce – omluva za tvorbu „zásob na další rok“

Stůl se prohýbá pod tíhou všech pokrmů a zaživací ústrojí má napilno. Pokud si pořádnou porci jídla dopřejete jen o Štědrovečerní večeři, nic hrozného se neděje. Maximálně vám nebude dobře. Horší je, když s nepřiměřenou konzumací jídla začnete už o týden dříve a nepřestanete celé svátky. Koledujete si tím „přinejmenším“ o nevolnost, pálení žáhy, střevní problémy, žlučnickovou koliku, akutní zánět slinivky břišní i mnohem závažnější potíže. Ordinance lékařů se o Vánocích plní a není se čemu divit, přejídání se v těchto dnech nedokáže ubránit téměř 63 procent lidí!

Žaludek není skládka!

Užijte si Vánoce hlavně tradičními zvyky, ochutnejte kapra se salátem, vánoční pečivo, dejte si sklenku, ale vše v rozumné míře. „Nadměrné množství jídla a alkoholu, či jejich špatná kombinace jsou nejčastěji příčinou zažívacích potíží. Lidé by si měli uvědomit, že žaludek je „chemická továrna“, která potravu zpracovává, nikoli skládka“ , upozorňuje bylinkářka Venuše Studničková a dodává, že vánoční hodování často provází pálení žáhy.

„Pyróza je, zjednodušeně řečeno, nevyrovnaná chemická reakce v žaludku. Žaludeční šťávy se vracejí jícnem nahoru, způsobují nepříjemný pocit pálení za hrudní kostí a v krku. Kypodivu nejrychleji působí na pálení žáhy kyselá okurka“

. Samozřejmě, nejlepší je prevence.

S.O.S.

Okamžitá úleva

Okamžitou úlevu vám přinese např. Ranisan (www.nakyselo.cz) . Rychle se vstřebává ve střevě a jeho účinek, který nastupuje již během půl hodiny a trvá 10 – 12 hodin, není ovlivněn současnou náplní žaludku.

Dlouhodobé řešení

Pokud trpíte častými (více než dva dny v týdnu) příznaky typu pálení žáhy či žaludečního překyselení, zvolte raději moderní přípravek Loseprazol (www.nakyselo.cz) . Na rozdíl od gelů účinně blokuje tvorbu žaludeční kyseliny, proto je vhodný zejména pro léčbu častých, opakujících se, nebo závažných (silných) projevů překyselení žaludku – pálení. Výhoda je také v tom, že jej pojišťovna hraadí v plné výši.

Prevence

Samotné podávání léků však nepomůže, pokud neuděláte zásadní opatření ke snížení možnosti dráždění jícnu. Co to znamená? Nepřejídat se, vyhnout se přílišné konzumaci kávy a alkoholu, spouštěcím potravinám a neposlední řadě stresu. Zažívání můžete podpořit také Aloe

vera juice (např. s přídavkem Maracuji od Fytofontány). Je vhodný pro podporu trávicího ústrojí, příznivě působí na střeva, zažívání a slinivku břišní. Povzbuzuje činnost trávicích žláz, napomáhá při sekreci sliznic a pozitivně ovlivňuje střevní flóru.

Pomoci Vám může i Hodiet spray, který obsahuje extrakt z kaktusu *Opuntia ficus indica* výhradně afrického původu. Tento výtažek vyvolává postupně nechutenství, čímž může napomáhat potlačit chuť k jídlu. Díky této vlastnosti je vhodný jako podpůrný přípravek při redukční dietě. Pro dosažení co nejlepších výsledků užívejte produkt v kombinaci s vyváženou zdravou stravou a cvičením.



Užijte si Vánoce bez pálení žáhy, přejídání a stresu a hlavně v klidu.