

Ā KRUNDĀ•TE?

ĀĀEtrtek, 25 srpen 2022

V

tichĀĀ mĀ-stnosti, na schĀ-zce, pĀTMi dĀ-leĀ^{3/4}itĀĀ prezentaci pĀTMed vĀjemi, nebo kdyĀ^{3/4} jen sedĀ-te s pĀTMĀjtelĀ Ā€“ ty bruĀ•ivĀĀ zvuky vychĀjzejĀ- z vaĀjeho bĀTMĀ-Ājka v tĀch nejnevhodnĀjĀjĀ-ch chvĀ-lĀ-ch. To je lahoda, co? ĀĀElovĀk se cĀ-tĀ- tak trapnĀ... Ale ve skuteĀnosti se nenĀ- za co stydĀt, protoĀ^{3/4}e tento proces je pro nĀje tĀlo normĀlnĀ-. MĀĀ^{3/4}e se objevit kvĀli hladu, pomalĀĀmu trĀjvenĀ- nebo konzumaci urĀ•itĀ^{1/2}ch potravin a vĀĀTMte nebo ne, dĀj se to napravit.

Zde je nĀkolik jednoduchĀ^{1/2}ch, ale ĀĀinnĀ^{1/2}ch opatĀTMenĀ-, kterĀj bĀhem okamĀ^{3/4}iku utĀjĀ- tyto hlasitĀĀ zvuky ve vaĀjem bĀTMiĀje Ā€“ jen je nezapomeĀte dodrĀ^{3/4}ovat.

1. Po jĀ-dle se jdĀte projĀ-t.

NemusĀ- to bĀ^{1/2}t dlouhĀj prochĀjzka Ā€“ mĀĀ^{3/4}ete se projĀ-t bĀhem pĀTMestĀjvky v prĀjci nebo po veĀ•eĀTMi. PouhĀ^{1/2}ch 15 minut pohybu je vĀje, co potĀTMebujete, aby se vaĀje zaĀ^{3/4}Ā-vĀjnĀ- dalo do pohybu. ChĀ ze je ĀĀinnĀj, protoĀ^{3/4}e umoĀ^{3/4}ĀTMuje rychlejĀjĀ- pohyb jĀ-dla Ā^{3/4}aludkem.

2. Pijte hodnĀ vodu.

Voda pomĀĀ^{3/4}e vaĀjemu trĀjvicĀ-mu procesu. NenĀ- vĀjak potĀTMeba toho vypĀ-t velkĀĀ mnoĀ^{3/4}stvĀ-najednou, protoĀ^{3/4}e bĀTMicho plnĀĀ vody bude takĀĀ vydĀjvat bruĀ•ivĀĀ zvuky. KromĀ toho zkuste pĀ-t filtrovanou nebo balenou vodu, protoĀ^{3/4}e voda z kohoutku, pokud obsahuje chlĀr, mĀĀ^{3/4}e takĀĀ pĀ sobit podrĀjĀ^{3/4}dĀnĀ-. Nebo dobĀTMe fungujĀ- i bylinnĀĀ Ā•aje: z mĀjty peprnĀĀ, pampeliĀjky, fenyku a senny, ty takĀĀ pomĀjhajĀ- vaĀjim stĀTMevnĀ-m svalĀm. HeĀTMmĀjnek je ĀĀ^{3/4}asnĀ^{1/2} pro zmĀ-rnĀnĀ- Ā^{3/4}aludeĀnĀ-ch kĀTMeĀĀ-, zĀjzvor snĀ^{3/4}uje nadĀ^{1/2}mĀjnĀ- a mĀjta peprnĀj dokĀjĀ^{3/4}e zmĀ-rnit pĀTMĀ-znaky gastrointestinĀjnĀ-ho stresu.

3. Zkontrolujte, zda nejĀ-te potraviny vyvolĀjvajĀ-cĀ- plynatost.

VĀci jako fazole, ĀoĀka, hrĀjĀjek, kukuĀTMice, tĀstoviny, brambory, chĀTMest, brokolice, rĀĀ^{3/4}iĀkovĀj kapusta, zelĀ-, hnĀdĀj rĀ^{1/2}Ā^{3/4}e, ovesnĀĀ vloĀky a celozrnĀj pĀjenice jsou Ā•asto Ā€žvinĀ-kyĀ€œ stĀTMevnĀ-ch plynĀ. To ale neznamenĀj, Ā^{3/4}e musĀ-te tyto produkty ze svĀĀho jĀ-delnĀ-Āku Ā⁰plnĀ odstranit. Jen se tĀ-m moc necpat.

4. SnĀ^{3/4}te pĀTMebytek cukru a tuĀnĀ^{1/2}ch jĀ-del.

VaĀje stĀTMeva mohou takĀĀ produkovat velkĀĀ mnoĀ^{3/4}stvĀ- plynu, kdyĀ^{3/4} se snaĀ^{3/4}Ā- strĀjvit velkĀĀ mnoĀ^{3/4}stvĀ- cukru. Ten takĀĀ mĀĀ^{3/4}e zpĀsobit prĀjem nebo plynatost a tĀ-m bude zaruĀ•en Ā€žstĀTMevnĀ- hlukĀ€œ. TotĀĀ^{3/4} platĀ- pro potraviny hodnĀ tuĀnĀĀ, jako je slanina, klobĀjsa, a vĀjechna smaĀ^{3/4}enĀj jĀ-dla, kterĀj zpĀsobujĀ- nadĀ^{1/2}mĀjnĀ-.

5. Zkuste Āesnek.

ĀĀesnek mĀj sloĀ^{3/4}ku zvanou allicin. Allicin i snĀ^{3/4}uje moĀnost zĀjnĀtu Ā^{3/4}aludku. RĀjno snĀzte syrovĀ^{1/2} kousek Āesneku, abyste pomohli svĀĀmu trĀjvenĀ-. Pokud ale nejste zvyklĀ- jĀ-st Āesnek, dejte si zpoĀĀjtku klid

a konzumujte postupně, jen velmi malé porce, ne $\frac{3}{4}$ porce vyčkejte.

6. Jezte pravidelně potraviny pro trávení.

Zkuste například zrnitý sýr, jogurt, kefír, kyselé mléko, zelené jablko, kiwi, brokolice, špenát, avokádo, losos, vlněnina, zelená fazolová polévka, kimchi, losos a vlněnina z kostí. Kromě toho nezapomeňte pít vodu, čaj, protože voda je pro trávení zdravější. Můžete použít i zelené čajové lístky, ale vyhnout se kávě.

7. Dejte si malou občerstvení.

Dalším důvodem, proč vás může trávit, je to, že máte hlad. Tento problém je snadno vyřešitelný, protože je to, co musíte udělat, je sníst něco malého. Jen se ujistěte, že máte vlněniny po ruce, jako například zeleninu nebo ovoce, například jablko, kiwi, brokolice, špenát, avokádo, losos, vlněnina z kostí.

8. Můžete také vyzkoušet zelené čaj.

Káva obsahuje kyselinu. Lepší je zelený čaj, ale to jistě víte. Dokud máte zrnitý žaludek, odstranit bakterie a plyny a pomoci trávení pomocí zeleného čaje. Stejně jako káva obsahuje kofein, tak i zelený čaj obsahuje zdravé bioaktivní složky a antioxidanty.

9. Zjistěte si, zda máte nějakou potravinovou intoleranci.

Existuje možnost, že některé produkty, které jíte, ovlivňují a rozrušují váš žaludek, aniž byste o tom věděli. Potravinová intolerance, alergie a dokonce i gastrointestinální infekce mohou být zdravotní problémy, způsobující nadměrné vaňování žaludku; proto se vždy doporučuje konzultace s lékařem.

10. Zkuste více sportovat.

Hodně sedět během dne kvůli práci nebo studiu se pro mnohé z nás stalo normou. Taková životní styl ale může způsobit zrnitý žaludek, protože, včetně toho, že v kombinaci s nezdravou stravou a stresem může být situace ještě horší.

Dobrou chuť, pokud máte nějakou občerstvení!

FRANTA