

# בעיות עיכול

## אולקוס (כיב קיבה):

- \* מיץ תפוחי אדמה חיים- מגרדים בפומפייה 2 תפוחי אדמה, מסננים את המיץ ושותים כפית אחת כל כמה שעות על בטן ריקה. (לשמור בקירור).
- \* לשתות כל בוקר 2 כפות שמן זית על בטן ריקה.
- \* לפני כל ארוחה לאכול כפית דבש. הדבש מרפד את הקיבה ומפחית את החומציות של האוכל שיגיע במהלך הארוחה.

## בחילות והקאות:

- \* חומץ תפוחים- כפית אחת של חומץ בתוך חצי כוס מים.
- \* חליטת עלי מרווה.
- \* מים רותחים עם ג'ינג'ר.

## גזים:

- \* למבוגרים- לאכול גרגרי קימל או לשים כף שלמה של גרגרי קימל בכוס מים ולשתות.
- \* לשתות תה שומר, בבונג, נענע, קינמון, כורכום וכמון.
- \* לשתות מים חמים עם לימון ונענע.
- \* תה שיבה או ג'ינג'ר.

## שלשולים וכאבי בטן:

- \* מרתיחים בכוס מים כף חתיכות קליפת רימון כ- 10 דקות, מצננים ושותים 2 כוסות ביום.
- \* לבשל אורז ביותר מים כ- 10 דקות, לסנן ולשתות את המים.
- \* לאכול אורז לבן מבושל שצריך להכין אותו לח ודביק- כי העמילן הוא זה שעושה את העבודה.

- \* תה קמומיל.
- \* להרתיח כוס מים עם כפית גדושה זעתר, לסנן ולשתות פושר- מרגיע כאבי בטן.
- \* כפית אבקת קינמון בכוס מים רותחים, להמתיק ולשתות 2 כוסות ביום- לכאבי בטן ובחילות.
- \* להכין משקה מחצי כפית כורכום ומים רותחים ולשתות- נגד כאבי בטן חזקים.
- \* להרתיח קליפת לימון במעט מים ולשתות.

### דלקות מעיים:

- \* להכין תה מכפית עלי אפרסק מיובשים או עלי הדס ולשתות 2-3 כוסות ביום.
- \* לחתוך 3 תפוחי עץ, להרתיח בשתי כוסות מים במשך שעה ולשתות 4-5 כוסות ביום.

### עצירות:

- \* מבשלים שזיפים מיובשים במים- אוכלים את השזיפים ושותים את המים.
- \* כפית סירופ חרובים לפני השינה.
- \* כפית זרעי פשתן בכוס מים רותחים- להשרות לחצי שעה ולשתות עם הזרעים.
- \* לאכול כל ערב 2 קיווי.
- \* לאכול סלק.
- \* סלט מלפפון טרי.
- \* שתי כוסות מים על הבוקר- על קיבה ריקה.

### צרבת:

- \* לאכול שקדים טבעיים.
- \* לשתות סודה בלגימות קטנות.
- \* לאכול מלפפון קר וטרי עם הקליפה.

## גיהוקים ושיהוקים:

- \*לשתות כוס מים בעשר לגימות קטנות.
- \* לפתוח את צנצנת הפלפל השחור, להצמיד לאף, לשאוף חזק כמה פעמים- תתעטשו אך השיהוקים ייפסקו...
- \* לאכול חצי כפית סוכר ואם לא עובר, לקחת חצי כפית נוספת.
- \* לועסים זרעי שמיר (להשיג בחנויות טבע) ומיד אח"כ שותים מים.



**\*\*\* לכל מקרי בעיות העיכול אני ממליצה על לקיחה יומיומית של פרוביוטיקה.**

**\*\*\* איכלו הרבה ירקות כתומים (גזר, בטטה, דלעת, דלורית...) אשר מחזקים את מערכת העיכול.**