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.

-35-

\* 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.

-36-

**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.**

-37-