Dbaj o zdrowie – świąteczne przejedzenie

Świąteczne stoły aż uginają się od przysmaków. Trudno oprzeć się pokusie i nie spróbować kulinarnych wyczynów babć, mam i cioć. Co zrobić, kiedy żołądek nie radzi sobie z nadmiarem łakoci? Mam dla Was kilka domowych sposobów na przejedzenie:
1.Napar z majeranku. Cztery małe łyżeczki majeranku zalać wrzątkiem, parzyć 10-15 minut, wypić, póki jest ciepłe. Szybko przynosi ulgę i przyspiesza trawienie.
2. Dla tych, którzy zamiast ziół wolą „procenty" zalecam lampkę czerwonego wytrawnego wina albo 50 g wódki czystej z pieprzem. Najlepiej wypić w trakcie posiłku lub tuż po nim. Ale pamiętajmy o umiarze – tylko mała ilość alkoholu poprawia krążenie w jelitach, co ułatwia trawienie. Gdy przesadzimy skutek będzie odwrotny – niestrawność się nasili.



3. Niezawodna jest też filiżanka herbaty najlepiej miętowej, z rumianku lub dzikiej róży. Zalecam dodać szczyptę cynamonu lub imbiru – to rozkurczy żołądek. Napar pomoże, jeśli wypijemy go w ciągu godziny od posiłku. Przemianę materii przyspiesza też czerwona herbata.
4. Jeśli przejedzeniu towarzyszy uciążliwa zgaga proponuję kleik z siemienia lnianego. Łyżkę mielonych nasion lnu zalej szklanką wrzątku, wymieszaj i odstaw na kwadrans. Kleik pobudza on jelita do pracy i łagodzi zgagę. Najlepszy efekt przyniesie zjedzony godzinę po wstaniu od stołu.
5. Rewelacyjnie na kłopoty z żołądkiem działa też sok z czarnych jagód, który należy rozrobić z wodą i popijać w trakcie świątecznego obiadu.
6. Hitem na żołądkowe kłopoty jest też wigilijny kompot z suszu. Warto przygotować większą ilość na kolejne świąteczne dni. Pomoże na trawienie i jeszcze jak smakuje!!!
7. Nie od dziś wiadomo, że „ruch to zdrowie". Warto więc po świątecznym obżarstwie po prostu wyjść na spacer. Organizm spali trochę kalorii, a świeże powietrze ożywi nas po posiedzeniu za stołem.
http://bogucin.net/

Anna, caly swiat
Tel.: 732 325 7779

www.bogucin.com