

## Az idegesség 5 természetes gyógymódja



Amikor idegesek és feszültek vagyunk, akkor gyakran kell megküzdenünk gyomorfájdalommal is, ami meglehetősen kellemetlen, és emellett még olyan emésztési rendellenességek is megjelenhetnek, mint például a székrekedés vagy a hasmenés. Mit tehetünk? Mi a megoldás? Sokféle természetes gyógymód létezik, nekünk csak a számunkra legszimpatikusabbat, legkedvezőbbet kell kiválasztanunk.

Japánban nem sok elhízott ember él, és nem is nagyon küzdenek emésztési problémákkal, nem véletlen, hiszen gyakran a súlytöbblet okoz emésztési zavarokat. A japán emberek karcsúságának oka lehet talán az is, hogy sok rizst fogyasztanak, valamint rizsből készült bort és rizlinkát isznak, de nem marad el a hétköznapiakból a rizstea sem.

Hogyan segíthet a rizs az idegességen és milyen módon fogyasszuk? Főzzön meg félcsészényi rizst bő vízben, majd amikor kész, a rizs elfogyasztása mellett a maradék vizet is elkortyolgathatja, amelyben a rizst megfőzte. Ízesítheti mézzel és citromlével is, mert így is hatásos lehet gyomoridegességre.

Az almacet sok mindent gyógyít. Nemcsak az elhízás ellen nyújthat védelmet, de gyomoridegesség esetén is rendkívül hatásos. Keverjen el 2 dl vízben egy teáskanál almacetet és szép lassan kortyolgassa el. Ez az elegy nagyon hatásos emésztési zavarok és gyomorpanaszok esetén.

Amikor a gyomorral van gond, akkor érdemes először nem a gyógyszereket, hanem a gyógynövényeket előnyben részesíteni. A kömény az egyik leghatásosabb gyógynövény ebben az esetben, hiszen megszünteti a gyomorfájdalmat és az emésztési panaszokat, illetve nagyon hatásos fokozott bélgázképződés és a puffadás ellen is.

Nagyon hasznos, ha van otthon borsmenta, ugyanis a legtöbb emésztési panaszt orvosolja. Készíthetünk belőle teát, de tinktúra és kapszula formájában is bátran fogyaszthatjuk. Az is sokat segíthet, ha néha elrágcsálunk egy-egy borsmentalevelet.

Amikor fáj a gyomrunk, próbáljuk ki az elsőre furának tűnő elegyet. Főzzünk meg 2-3 dl vízben 2 közepes, megmosott és meghámozott sárgarépát, közben készítsünk el 2 dl borsmentateát. Amikor kész a répa, turmixoljuk össze, keverjük össze a teával, és apránként kortyolgassuk el. Ne féljünk tőle, nagyon hatásos, nemcsak a gyomoridegességet, de a gyomorfájdalmat is megszünteti.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/az-idegesseg-5-termeszetes-gyogymodja/>  
(Letöltés dátuma: 2021.03.02.)