

Kako izazvati povraćanje?



Ukoliko ste pojeli nešto što niste trebali, popili ste previše ili jednostavno trebate isprazniti želudac- pred vama je jedno intenzivno iskustvo zvano povraćanje.

Evo par savjeta koji će vam pomoći da se dobro isprovraćate:

- Ukoliko vam je već mučno povraćanje možete potaknuti razmišljajući o masnoj i teškoj hrani.
- Ukoliko vam se povraća, a nemate što jer ste prethodno već sve isprovraćali, onda trebate piti puno tekućine pa ćete opet imati što za isprovraćati.
- Ukoliko vam baš i nije mučno, mučninu možete izazvati tako da popijete pola litre ili, ako to možete, čak i litru mlake zasoljene vode. Jako je važno da je voda **slana i mlaka** jer će to potaknuti povraćanje.
- Jedan od uvijek djelotvornih načina za izazivanje povraćanja je da gurnete dva prsta, kažiprst i srednjak, duboko prema grlu i s njima nadražujete ulaz u grlo.
- Probajte duboko udahnuti prije povraćanja kako vam ne bi ponestalo zraka.

Zanimljivost: U staroj indijskoj medicini se preporučuje izazvati povraćanje jednom tjedno kako bi se želudac očistio.