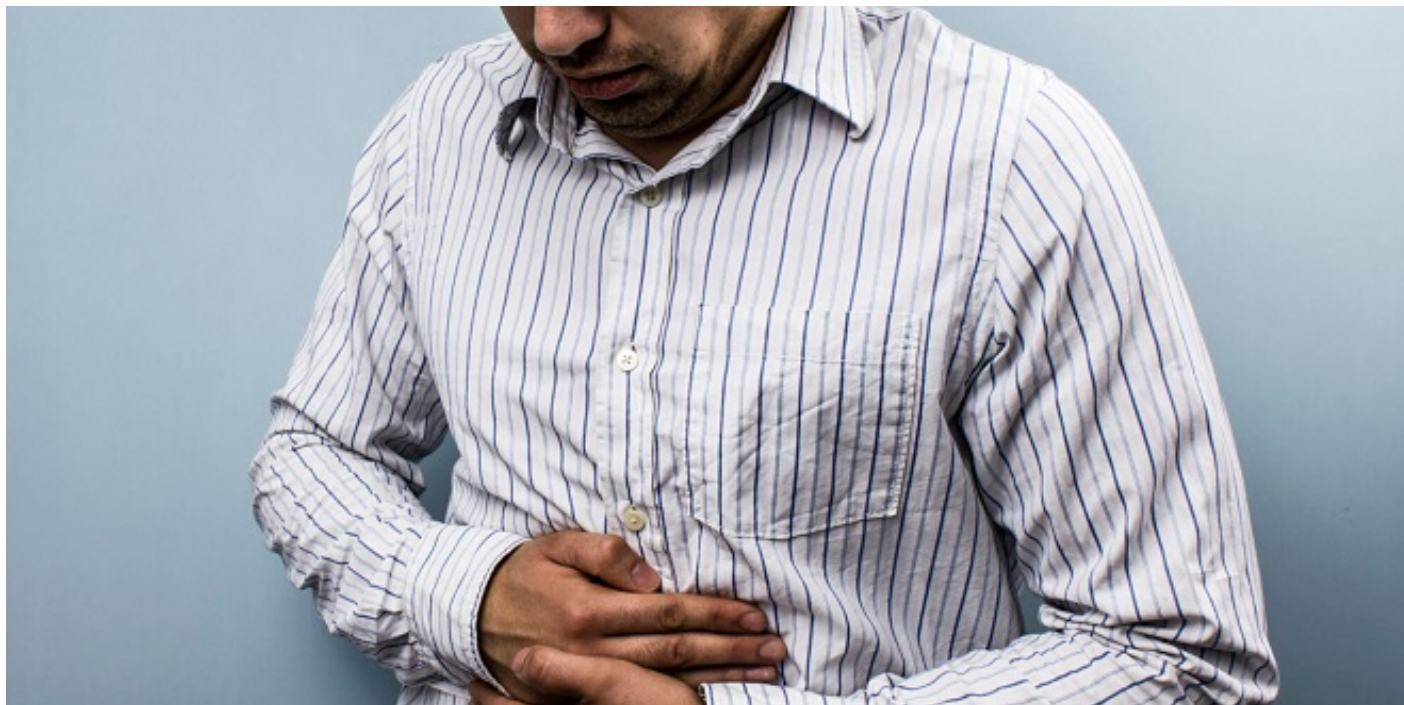


## Nervoza želuca - 10 namirnica koje smiruju nervozu želuca na prirodan način



Jeste li ikada primijetili kako vaš želudac reagira na vaše emocije i promjene raspoloženja? Možete osjećati leptiriće kad ste zaljubljeni, mučninu kad ste anksiozni ili bolno probadanje kad vas je strah. To nije nimalo slučajno. Naš **probavni sustav** djeluje kao "**drugi mozak**".

### Uzroci nervoze želuca

**Bol i grčevi u želucu, nadutost, mučnina, žgaravica, drhtavica i proljev** neki su od načina na koje se nervoza želuca manifestira. Probleme s nervoznim želucem mogu uzrokovati različite **virusne i bakterijske infekcije**. Jednako tako to mogu učiniti naše **prehrambene navike**.



Osobito kada je riječ o namirnicama koje slabo podnosimo, teškoj hrani u kasne sate ili pretjerivanju u jelu i piću. No, uz naše prehrambene navike idu i one životne. Tako je jedan od najčešćih uzroka probavnog nemira **stres**, odnosno **tjeskoba** ili **anksioznost**. To svjedoči o snažnoj vezi probavnog i živčanog sustava.

### **Kako liječiti nervozu želuca?**

Na sreću, većina slučajeva nervoze želuca može se **liječiti** uspješno **bez pomoći liječnika** i ljekarnika. Vrlo je važno za vrijeme tretmana **piti puno tekućine**, zbog **opasnosti od dehidracije**. Osobito kod **učestalog povraćanja**. Također je potrebno paziti na prehranu, odnosno izbjegavati:

- začinjenu hranu,
- mliječne proizvode kao što su mlijeko i sir,
- namirnice bogate vlaknima,
- sirovo povrće,
- masnu hranu,
- kofein i alkohol.

U članku donosimo popis namirnica koje se preporučuju u slučaju nervoze želuca.

## 10 trikova za smirivanje želuca na prirodni način

### Gorki liker i soda

Bar je vjerojatno posljednje mjesto na kojem bi tražili olakšanje od mučnine, ali mnogi se kunu u ljekovitu moć pet ili šest kapi pelinkovca pomiješanih s hladnom čašom tonika, sode, mineralne vode ili đumbirovog soka. Gorki liker najčešće sadrže mješavinu bilja kao što su cimet, komorač, metvica i đumbira, a ti sastojci mogu olakšati mučninu.

### Đumbir i cimet

Đumbir je popularan i vrlo učinkovit sastojak za liječenje želučanih tegoba. Njegova antibakterijska i antifungalna svojstva mogu pomoći ublažiti bolove u stomaku. No on **nije prikladan za one koji pate od visokog krvnog tlaka**. Cimet također može liječiti razne probavne probleme i pomoći u smirivanju želuca.



### Čaj od kamilice

Kamilica je biljka koja sadrži **antiupalna svojstva**; korisna je u borbi protiv grčeva, jer **opušta mišiće** probavnog trakta. Čaj od cvjetova kamilice može pomoći u smirivanju želuca i to vrlo brzo.

### Metvica

Ona se često navodi kao koristan lijek za mučninu i nervozan želudac, jer je u svojim listovima **prirodni analgetik**. Možete pripremiti čaj, njušiti njezin ekstrakt, cuclati

bombone s okusom metvice ili žvakati sirovo lišće. Njezina **kombinacija s mrkvom** može biti posebno zdrava u ovim zimskim mjesecima.



## Kim

Sjemenke kima su **prepune vitamina i minerala koji sprječavaju razmnožavanje loših bakterija** koja uzrokuju nadutost i nemir u želucu.





## Komorač

Bilo da se radi o lošoj probavi ili nadutosti, komorač može pomoći. **Čaj od komorača**, odnosno njegovih sjemenki potiče probavu, smanjuje nadutost, pomaže kod grčeva i smanjuje mučninu kod nervoze želuca.

## Banane

Banane sadrže **kalij** koji vam može biti potreban **ako ste dehidrirali** od povraćanja ili proljeva. One također sadrže šećer tako da njihovim konzumiranjem unosite **dodatne kalorije** u vrijeme kada vjerojatno ne jedete puno. No, nisu toliko slatke da bi izazvale mučninu.



## Jogurt

Kada imate bolove u trbuhu najčešće nemate potrebu za mliječnim proizvodima, ali jogurt ima mnoga svojstva koja mogu smiriti želudac i koja jačaju imunološki sustav. Samo pazite da odaberete **običan nemasni jogurt bez dodanog šećera ili okusa** kada imate želučane tegobe.

## Jabučni ocat

Jedna žlica jabučnog octa, sama ili pomiješana sa šalicom vode i žlicom meda može liječiti, ali i spriječiti probleme s probavom. Osobito uspješno uklanja **žgaravicu**.

## Zagoreni tost

Tost je dobar za nervozu želuca, ali još je bolji kad je zagoren. **Pougljeni dijelovi apsorbiraju toksine** koji čine da se osjećate loše.

