



COŚ NA ZAPARCIA

PORADNIK, JAK WALCZYĆ Z ZAPARCAMI: LEKI, ŻYWNOŚĆ, TRYB ŻYCIA, DIETA.

Menu

Start

- Sposoby na zaparcia
- Dieta
- Leki ziołowe
- Zaparcia w ciąży
- Artykuły Prasowe

Najnowsze Porady

Płatki owsiane, czyli surówka piękności
Zaparcia - fachowy poradnik, jak walczyć z zaparciami
Orkisz, cudowne zboże, św. Hildegarda z Bingen, błonnik na zaparcia
Płatki owsiane - zdrowie z polskich pól
Dieta na zaparcia, do stosowania co dzień

Informacja [▷]

[▶ Dieta na zaparcia](#)

[▶ Zaparcia wzdęcia](#)

[▶ Zaparcia i gazy](#)

[▶ Zaparcia objaw](#)

ZAPARCIA - JAK SKUTECZNIE WALCZYĆ Z ZAPARCAMI?

Płatki owsiane, czyli surówka piękności

Dietetycy i kosmetyczki radzą jadać „surówkę piękności”, czyli surowe płatki owsiane z mlekiem oraz dodatkiem pokrojonych jabłek, posiekanych orzechów laskowych, miodu i soku z cytryny. Przetwory z owsa są bardzo odżywcze, dobrze wpływają na włosy, skórę i paznokcie.

Opracowano na podstawie: „Deptane po drodze”, Irena Gumowska, Wydawnictwo PTTK Kraj, Warszawa 1989

Zaparcia - fachowy poradnik, jak walczyć z zaparciami

Najczęstszą przyczyną zaparć są: stres, nieprawidłowe odżywianie i nieregularny tryb życia. Nadużywanie środków przeczyszczających może spowodować poważne powikłania zdrowotne, natomiast odpowiednia dieta i zmiana trybu życia, o czym piszą autorzy, przyniosą oczekiwane efekty. Przykładowe jadłospisy oraz wskazówki dietetyczne pomogą w zwalczaniu tej dolegliwości.

Książka zawiera również informacje o środkach farmakologicznych stosowanych w leczeniu zaparć, które mogą być zażywane wyłącznie po konsultacji z lekarzem i tylko wówczas, gdy zawiodły inne metody.



Orkisz, cudowne zboże, św. Hildegarda z Bingen, błonnik na zaparcia

Orkisz jest jedną z niewielu roślin niemal w całości przyswajanych przez organizm człowieka. Orkisz był już uprawiany w starożytnym Egipcie, Azji i Europie. W kilku miejscach wspomina o nim Stary Testament: „Weź sobie pszenicy i jęczmienia, bobu i soczewicy, prosa i orkiszu: wóź je do tego samego naczynia i przygotuj sobie z tego chleb. Będzieś go spożywał przez tyle dni, przez ile będziesz leżał na swym boku - przez trzysta dziewięćdziesiąt dni” (Księga Ezechiela, 4,9; cytat na podstawie Biblii Tysiąclecia).

[więcej...](#)

Dieta na zaparcia, do stosowania co dzień

- Rano na czczo: szklanka zimnej wody, szklanka soku owocowego, zimnego kompotu ze śliwek. Zamiast kompotu ze śliwek można zjeść kilka śliwek suszonych namoczonych przez noc w wodzie.
- Po pół godzinie należy zjeść śniadanie: mocna kawa ze śmietanką, chleb razowy z masłem, konfitury lub miód.
- Drugie śniadanie: surowe owoce lub kwaśne mleko.
- Obiad: zupa owocowa, jarzynowa, mięso z ziemniakami, z sałatką z octem lub śmietaną, surowe owoce lub słodki kompot. Po obiedzie kawa mocna ze śmietanką.
- Kolacja: chleb z masłem, z wędliną, kiszone ogórki, ser, owoce, płyny w większej ilości niż po obiedzie.
- Przed snem: surowe owoce lub szklanka kefiru.

Opracowano na podstawie: "Przewlekle zaparcia i biegunki u dorosłych", Henryk Bomski, PZWL, Warszawa 1986

Śmierć mieszka w jelitach, czyli uwaga na zaparcia

Zaparcia mogą być przyczyną wielu dolegliwości, na przykład bólów głowy. A to wszystko przez szkodliwe substancje zalegające w jelitach i przedostające się do krwi. Zaparcia mogą także być przyczyną zaburzeń pracy żołądka, wątroby i nerek.

[więcej...](#)

Więcej artykułów...

- Herbatka na zaparcia z senesem
- Zaparcia u niemowląt i dzieci
- Otręby pszenne - czy znasz coś lepszego na zaparcia?
- Zaparcia stolca - po pierwszej diecie, po drugie herbatki przeczyszczające

<< pierwsza < poprzednia 1 2 3 4 5 następna > ostatnia >>

Strona 1 z 5

Uwolniłem się od zaparć

mapazdrowia.pl

w nicałe 7 dni. Obecnie załatwiam się prawie codziennie. -Tomasz K.

