



**8 TIPŮ,
JAK NA SMOOTHIE,
KTERÉ VÁM POMŮŽE
SE ZAŽÍVACÍMI
PROBLÉMY**

Potýkáte se stále s nepříjemnými zažívacími obtížemi? Sužuje vás pálení žáhy, časté a protivné nadýmání, říhání, nebo se u vás objevila intolerance laktózy či lepku? A víte, že se nemusíte nadosmrti ládovat léky? Stačí upravit jídelníček a vyzkoušet některý z **následujících smoothie tipů!** Jste připravení? Tak jdeme na to!

- 1. Připravujte si domácí smoothie s vysokým podílem vlákniny!** Vláknina totiž usnadňuje zažívání a v našich střevech působí jako „kartáč“, který dokáže odvést škodlivé látky a zbytečné usazeniny tam, kam patří.
- 2. Vynechte džus a dejte si mošt:** Čerstvý mošt obsahuje řadu cenných látek a vitamínů, které jsou pro naše zažívání zcela nezbytné. Pokud máte tu možnost, konzumujte především domácí jablečný mošt, nikoli ten kupovaný.
- 3. Přidejte do smoothie tyto potraviny:** Avokádo, okurky, mátu peprnou, zázvor, citron a fenykl. Tyto přírodní zázraky totiž zlepšují trávení, jsou bohaté na vlákninu i látky, které působí v našich střevech mírně desinfekčně. Fenykl a zázvor navíc napomáhají obnově střevní mikroflóry.
- 4. Pochutnejte si na ananasu:** Přimíchejte si do smoothie kousky čerstvého ananasu. Ten totiž obsahuje enzymy, které zlepšují trávení, a dokonce ulevuje od pálení žáhy.
- 5. Uvěřte v zázrak fenyklového semínka:** Důkladně rozdrťte lžičku fenyklového semínka, rozdrcený prášek přelijte horkou vodou a nechte chvíli louhovat. Jakmile semínko klesne ke dnu, přecedte vodu přes plátýnko nebo jemné sítko, dochuťte medem nebo citronem a přidejte k okurkovému nebo avokádovému smoothie základu.
- 6. Využijte síly ovoce:** Připravte si smoothie z banánu, jablka, hrušky, melounu nebo bobulovitého ovoce. Také tyto plody totiž obsahují množství pro naše zažívání důležité vlákniny. Jablka jsou navíc bohatá na pektin, který má na naše zažívání zklidňující účinky. Banány jsou, jak známo, dobře stravitelné.

7. **Magická červená řepa:** Milujete netradiční smoothie kombinace? Pak musíte ochutnat i to z mladé červené řepy. Řepy nechte spařit horkou vodou, odstraňte z nich kořeny a listy i svrchní vrstvu a rozmixujte ve smoothie makeru.

8. **Vyzkoušejte prášek z akácie:** Tento prášek totiž obsahuje vysoký podíl rozpustné vlákniny, která je pro naše zažívání zcela nezbytná. Prášek je velmi vhodný pro osoby, které trpí zánětlivými onemocněními střev nebo pacienti se syndromem dráždivého tračníku.

ZDRAVÍ PROSPĚŠNÝCH SMOOTHIE PRO VAŠE ZAŽÍVÁNÍ EXISTUJE NESPOČET VARIANT

Pokud do svého jídelníčku začleníte smoothie, jež budou obsahovat ingredience výše uvedené, zbavíte se nepříjemných (a mnohdy také trapných) komplikací, jejichž řešení hledá řada z nás zcela zbytečně u lékařů či lékárníků. Odlehčete jídelníčku, naučte se pravidelnosti a naplno využijte síly přírody a jejích zázračných produktů!

NAVŠTIVTE NAŠE WEBOVÉ STRÁNKY
PRŮVODCEVÝŽIVOU.CZ:

 **PrůvodceVýživou.cz**

NEBO NÁŠ FACEBOOK:



Líbil se vám tento miniseriál? Podívejte se
na další publikace, které jsme pro vás vydali
na průvodcevýživou.cz:

