

HAZIMSIZLIK İÇİN 4 ÇARE

Dr.Şilan KOLAN | Pratisyen Hemim

Karında gerginliğe, yemek sırasında ve sonrasında rahatsız edici bir tokluk hissine ya da midenin üst bölümünde ağrıya ve yanmaya yol açan hazımsızlık sigara içenlerde, hamile kadınlarda ve aşırı kilolu kişilerde daha sık görülüyor.

Ancak, hazımsızlığı evde uygulayacağınız tedavilerle kolayca iyileştirebilirsiniz.

1 Dörtlü Tohum Çiğneyin

Bu tohum karışımları, sindirim sisteminizdeki aşırı gazı çıkararak hazımsızlıkla mücadele eder. Rezene, dereotu, anason ve Karaman kimyonundan 1'er çay kaşığı alın ve karıştırın. Çok fazla baharatlı ya da yağlı yemek yedikten sonra hazımsızlık sorunu başladığında bu karışımdan yarım çay kaşığı alın ve çiğneyin.

2 Biraz Nane ya da Sarı Papatya

Bu bitki çaylarından birinden bir fincan içmek hazımsızlık hissini hızlı bir şekilde ortadan kaldıracaktır. Sadece bir fincana sıcak suyun içine nane ya da sarı papatya poşetini atın ve içmeden önce 10 dakika dinlendirin.

3 Yemekten Önce Bunu İçin

Midenizi kötüleştirceğini bildiğiniz yemeklere aşırı düşkünseniz bu yöntemi deneyin. Yemekten yarım saat önce bir bardak ılık suyun içine 1 çay kaşığı bal ile 1 çay kaşığı elma sirkesi ekleyin ve için.

4 Zencefil Yiyein

Süper marketlerde, eczanelerde ya da aktarlarda kurutulmuş ya da şekerli olarak satılan zencefil çocuklardaki önemsiz mide ağrılarına da çok iyi gelir. Hazımsızlığınız için harika bir tadı bulunan zencefilden 2-3 parça alıp ağzınızda çiğneyebilirsiniz.



SİNDİRİME YARDIMCI BESİNLER



Pirinç:

Rafine edilmemiş pirinçteki lif oranı çok yüksektir. İshal, mide bulantısı ve mide ekşimesi gibi sorunları olan kişilerin pirinç içeren besinler yemesi önerilmektedir. Pirincin kaynatıldığı suyun içilmesi de ishale çözüm olacaktır.



Karahindiba Yeşili

C vitamini açısından oldukça zengin olan bu bitki kanı temizleyici ve sindirime yardımcı bir besin maddesidir.



Ayçiçeği:

Ayçiçeği protein, fosfor, potasyum ve Omega-6 değerleriyle adından söz ettiren bir bitkidir. Ayçiçeğinin tohumları olan ayçekirdeği, kolesterolü düşürmeye ve damar sertliğini gidermeye yardımcı olur. Vücuda ve zihne enerji ve kuvvet verir. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Kalp ve sinir hastalıklarına karşı faydalıdır.



Sarımsak:

Çin tıbbında sarımsak enfeksiyona bağlı ishal, kronik öksürük, astım, sindirim bozuklukları, cilt kızarıklıkları ve mide şişkinliğine karşı kullanılan bir bitkidir.



Muz:

İshal şikâyeti olan kişilerde muz oldukça etkilidir. Ayrıca bağırsaklardaki yararlı bakteriler içinde yardımcı bir besin maddesidir. Düzenli bir şekilde tüketilen muz kanser riskini yarı yarıya azaltmaktadır. Muzun felç riskini de azalttığına inanılmaktadır.



Fesleğen:

Enfeksiyonlara karşı oldukça etkili olan fesleğenin yatıştırıcı etkisi de vardır. Soğuk algınlığı, grip, öksürük, ishal, arterit, stres ve besin zehirlenmesi durumlarında fesleğen önerilmektedir.

İyi bir gelecek için, Sağlıklı nesiller...

Çocuk yetiştirmek günümüz şartlarında giderek zorlaşırken anne-babaların üstlendiği sorumluluklar ve dikkat etmeleri gerekenler katlanarak artıyor. Peki, sağlıklı bir çocuk için anne-babalar nelere dikkat etmeliler?

1. Sağlıklı Anne: Sağlıklı nesiller yetiştirmenin birinci kuralı, sağlıklı anne ve uygun bir aile ortamından geçer. Özellikle hamilelik döneminde anne düzenli sağlık kontrollerini yaptırmalı, aşılarını tamamlamalı ve dengeli beslenmeli.

2. Aşılama: Çocukların tehlikeli olabilecek mikroplara karşı bağışıklık sistemini uyarıp, onlara karşı savunma geliştirebilmeleri için aşılarının düzenli ve eksiksiz yapılması önemli. Sağlık Bakanlığınca planlanan Ulusal Aşı Takvimi'ndeki aşıların mutlaka yaptırılması gerekiyor.

3. Diş Sağlığı: Çocukların dişlerine zararlı olabilecek asitli, gazlı ve şekerli gıdalardan uzak durmaları sağlanmalı. Çocuklar, kahvaltıdan sonra ve yatmadan önce mutlaka dişlerini fırçalamalıdır. Düzenli diş kontrolleri yaptırılmalı.

4. Sağlık Kontrolleri: Düzenli sağlık kontrollerinde bebeğin büyümesi (boy, kilo, baş çevresi) ve gelişmesi (zeka, mental durumu, ayına veya yaşına uygun hareketleri yapabilirliği) değerlendirilir. Bazı hastalıkların ön bulguları erken dönemlerde kendini gösterir. Düzenli sağlık kontrolü, erken tanı ve tedavide başarıyı da beraberinde getirir.