

---

# Przetwory mleczne - problemy żołądkowe

Dodano: 2000-08-21 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2825 razy.

Jesli poranna kawa (z mlekiem) drażni Ci pusty żołądek, to pij na śniadanie herbatkę ziołową np rumianek, do tego grzankę, a potem jedz obfitsze drugie śniadanie, żeby to małe pierwsze śniadanie zrekompensować.

Albo zacznij dzień od szklanki rozwodnionego soku owocowego, który pomaga trawieniu, np sok z ananasa zawiera podobno pomagające trawieniu enzymy.

Jezeli nie mozesz żyć bez smaku kawy rano, spróbuj zacząć dzień od kawy zbożowej.

Niektóre osoby nie trawia mleka czy mogłabyś przedtem pic mleko i jeść ser bez problemów?

bardzo zdrowo jest wypić rano na czczo szklankę ciepłej wody z odrobiną soku z cytryny świetnie 'przeplukuje' to nerki.

Gotowana owsianka (na wodzie) z kilkoma łyżkami jogurtu i np wkrojonym bananem, albo grysik, także ułagodzi delikatny żołądek.

W lecie najlepszym śniadaniem są po prostu świeże owoce.

Na drugie śniadanie za to coś solidniejszego, jakas kanapka, może być właśnie z serem i zieloną.

Wizyta u lekarza, albo dietetyczki, czy homeopaty, jak Magdalena doradza, to dobry pomysł, bo martwienie się też na żołądek nie pomaga.

Jedz śniadanie powoli, nie w biegu, zuj starannie, a jeżeli palisz, nie pal na czczo!

Tyle mi na razie przychodzi do głowy.

Ania

From: annas@shell01.ozemail.com.au (ANNA ZUKOWSKI)

Dzień dobry! Mam podobny problem. Powodem niezidentyfikowane dotąd problemy żołądkowe.

Lekarz zalecił dietę z małą ilością tłuszczu, dużo owoców i warzyw, dużo soków, częste, za to niewielkie posiłki (5-6 dziennie) kawa i napoje gazowane zakazane.

Co mnie zdziwiło to to że ostrzegal mnie przed pić mleka zwłaszcza na czczo. Podobno szkodzi.

Zresztą sama zauważyłam, że po zjedzeniu mojego ulubionego musli z ciepłym mlekiem jako pierwszy posiłek dnia czuje się nie najlepiej.

Za to serki z małą zawartością tłuszczu i jogurty są pozadane.

Zdecydowanie na śniadanie najlepiej mi robi duża ilość wody z sokiem owocowym, a do tego owoce.

Bardzo dobrze zrobiła mi ta dieta, schudłam i czuje się wspaniale.

Chociaż czasem gotuje sobie coś ciężkostrawnego i smacznego zarazem. Może się wybierzesz do lekarza? Nie zaszkodzi, a chyba lepiej wiedzieć co jest nie tak z Twoim organizmem.

Pozdrawiam

Barbara

From: "Bamiku" &lt;bamik@polbox.com>

