

Orolig mage kan ju bero på flera olika saker. Virus, dålig mat, stress, uppkördhet av fel sorts mat (eller för mycket) o.s.v. Har man en rejäl magsjuka är det bästa att bara låta den ha sin gång och tillföra mycket vätska. Det finns ju färdig vätskeersättning att köpa, men man kan också [blanda sin egen](#). När magen börja lugna ned sig, kan det hjälpa med te på mynta, smaksatt med lite honung. Myntan dämpar illamående och uppkördhetskänslor, honungen höjer blodssockret lite så man piggnar till en aning. Det kan också fungera mot stressmage, även om man naturligtvis måste göra något åt orsaken till den också!

Uppkördhet och illamående kan också dämpas med en matsked bäsk (malörtsbrännvin) eller med avkok på torkad [rölleka](#). 1 msk torkad rölleka i en tekopp vatten, koka upp och låt dra några minuter. Det är mycket beskt, men lugnar magen effektivt..

Har man ofta problem med magen ska man givetvis kontakta sjukvården.