

Nadkwasota

[HTTPS://OCZYMLEKARZE.PL/](https://oczymlekarze.pl/)

Problemy z nadmiernym wydzielaniem soku żołądkowego są powszechne. Najczęściej ich objawem jest zgaga. Wywołuje ją cofający się do przełyku kwas żołądkowy. O ile ścianki żołądka są na jego działanie odporne, to przełyk jest przez kwas drażniony i stąd pojawia się odczucie pieczenia.

Każdy z nas choć raz miał okazję poczuć, czym jest zgaga, zwłaszcza po nadzbyt obfitym posiłku. Gdy jednak zgaga pojawia się regularnie, może doprowadzić do zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej. Opisane przez Ciebie dolegliwości wskazują, że możesz mieć **nadkwasotę żołądka** i/lub refluks żołądkowo-przełykowy.

Każdy dzień powinnaś zaczynać od ciepłej wody ze świeżo wyciśniętą cytryną. Dlaczego? Kwas cytrynowy ma, wbrew pozorom, odczyn zasadowy i zawiera pektyny, które pomagają dłużej czuć się sytym.

Zaczynaj dzień od...

Naturalna równowaga kwasowo- zasadowa ma wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. Jeśli przyjmujemy zbyt duże ilości produktów kwasotwórczych, nasze ciało zaczyna manifestować nadmiar substancji poprzez bóle głowy, problemy jelitowe, wypadanie włosów czy **nadkwasotę**.

Każde odchylenie od właściwego poziomu niesie ze sobą poważne konsekwencje zdrowotne. **Prawidłowy poziom pH powinien oscylować między 7,35 a 7,45**. Im bardziej jesteśmy zakwaszeni, tym gorzej reaguje nasze ciało i trudniej jest się nam pozbyć kwaśnych produktów przemiany materii.

Czego unikać? Najlepiej nie przesadzać z białkiem zwierzęcym, cukrem, węglowodanami, kofeiną czy czarną herbatą. Nawet zbyt intensywne ćwiczenia fizyczne, stres czy zwykły pośpiech mogą doprowadzić do osłabienia bariery immunologicznej, co sprzyja rozwijaniu się chorób i przyspieszeniu tempa starzenia się komórek.

W czym tkwi problem i dlaczego często w związku z tym odczuwasz ból? **Nadkwasota** jest wynikiem stanu zapalnego błony śluzowej żołądka, powstałego z nadmiaru kwasów, które nie są w żaden sposób neutralizowane przez nasz organizm.

Z nadwyżki kwasów wytrąca się sól – magazynowana w postaci złogów w stawach i tkankach miękkich. Jak zapobiec takiej sytuacji? Najprościej zacząć od oczyszczenia

organizmu z nadmiaru zakwaszających toksyn. Każdy dzień powinnaś zaczynać od ciepłej wody ze świeżo wyciśniętą cytryną. Dlaczego?

Kwas cytrynowy ma, wbrew pozorom, odczyn zasadowy i zawiera pektyny, które pomagają dłużej czuć się sytym. Ciepła, lecz nie gorąca, woda ułatwi Ci z kolei pozbycie się nadmiaru zanieczyszczeń i znakomicie nawodni organizm, co w przypadku **nadkwasoty** jest bardzo ważne.

Osoby cierpiące na zaparcia, przeważnie wypijają zbyt małe ilości płynów, przez co gorzej radzą sobie z wypróżnianiem. Możesz dosłodzić napój miodem, który działa antyseptycznie.

Pij ciepłą wodę małymi łykami

Jeśli nie jesteś w stanie się przemóc i znieść cierpkiego smaku cytryny, spróbuj wyciszyć przewód pokarmowy, popijając na czczo kubek ciepłej wody. Pamiętaj, żeby przyjmować płyn małymi łykami, co pozwoli dobrze nawodnić organizm i oczyścić ze zbędnych produktów przemiany materii.

W trakcie posiłków nigdy nie pij zimnej wody ani mleka, które źle wpływają na proces trawienia. Nawyk popijania podczas jedzenia może wzmacniać powstawanie gazów, wzdęć i zaparć, a nawet powodować owrzodzenie układu pokarmowego.

Najlepiej, jeśli wszelkie płyny będziesz przyjmować ok. 15-20 minut przed posiłkiem lub godzinę po spożyciu pokarmu. Nigdy nie pij jednorazowo dużej ilości płynów.

Jabłko lub ocet jabłkowy

Pestki jabłek mają jod!

Czy wiesz, że pestki są najzdrowszą częścią jabłka?

Udowodniono naukowo, że w 6 nasionach tego owocu znajduje się taka dawka jodu, która pokrywa dobowe zapotrzebowanie organizmu na ten składnik.

Najlepiej wybierać te pochodzące z upraw ekologicznych.

Jedno jabłko dziennie trzyma lekarza z dala – mawiają Anglicy. Ta stara prawda tyczy się także... octu jabłkowego, który zawiera kwas jabłkowy i ma niezwykle wysoką zawartość potasu, wyciszającego pracę układu nerwowego, oraz mnóstwo witamin i

mikroelementów, ma także silne właściwości zasadowe, co może pomóc przy **nadkwasocie**.

Nie myl go jednak ze zwykłym octem, który przy problemach żołądkowych może być niezwykle szkodliwy. Pij na czczo szklanek ciepłej wody z małą łyżeczką octu jabłkowego.

Jeśli nie możesz znieść jego specyficznego aromatu, osłódź napój, dodając do niego odrobinę wywaru ze stewii, która – w przeciwieństwie do cukru – wytwarza w organizmie odczyn zasadowy. Nie zapominaj też o surowych jabłkach, które także mają dobroczynny wpływ na układ trawienny.

Powinnaś je jeść włącznie z nasionami, które są najcenniejszą częścią tego owocu. Udowodniono naukowo, że w 6 nasionach jabłka znajduje się taka dawka jodu, która pokrywa dobowe zapotrzebowanie organizmu na ten składnik.

Możesz też pozbyć się niestrawności, stosując tzw. wodę strukturowaną. Jak ją zrobić? Wystarczy zwykłą wodę wstawić na 2-3 godziny do zamrażalnika w temperaturze około -4°C. Okazuje się, że struktura zamrożonej wody jest bardzo podobna do wody znajdującej się w naszych komórkach. Ułatwia także organizmowi wypłukanie zbędnych złogów oraz rozpuszcza nadmiar kwasów żołądkowych.

Masaże pleców

Przy problemach z **nadkwasotą** i zaburzeniach czynności wydzielniczych żołądka warto pomyśleć o rozluźnieniu ośrodków nerwowych odpowiedzialnych za wydzielanie enzymów trawiennych za pomocą masażu. Skorzystaj z masażu stóp metodą refleksoterapii. Pobudzenie odpowiednich miejsc na ciele może wpłynąć łagodząco na problemy z przemianą materii, niestrawnością i zgagą.

Na lewej stopie znajdują się strefy regulujące pracę trzustki, okrężnicy, żołądka oraz jelita cienkiego, na prawej zaś punkty pęcherzyka żółciowego, wątroby czy zastawki krętniczokątnej. Właściwy masaż pomoże się nam rozluźnić i usprawnić działanie określonych organów.

Zrezygnuj z używek

Alkohol jest bardzo kwasotwórczy – a najbardziej wino i piwo. Im więcej tego typu substancji przyjmujemy, tym gorzej dla naszego rozstrojonego żołądka. Palenie papierosów, mocna kawa i czarna herbata mogą tylko podrażnić nasz układ pokarmowy. Statystycznie najczęściej problem **nadkwasoty** dotyka nałogowych palaczy.

Tłuste, zbyt słodkie lub zbyt mocno doprawione potrawy również nie będą wskazane przy tego typu problemach. Jedz mało i często, żeby nie doprowadzić do nadmiernego rozciągnięcia ścian żołądka.

Sięgnij po zioła

Naukowcy potwierdzili, kojące właściwości rumianku. Wyniki badań opublikowano na łamach czasopisma „Journal of Clinical Psychopharmacology”. Zioło to koi nerwy, a przez to wpływa również na wydzielanie soków żołądkowych. Bowiem nierzadko występowanie refluksu, zgagi i **nadkwasoty** wiąże się z napięciem nerwowym. 3 łyżki suszonego rumianku zalej szklanką wrzącej wody i parz 10 min pod przykryciem. Odcedź fusy. Pij po szklance 3 razy dziennie między posiłkami. Możesz też przyrządzić napar z korzenia arcydzięgla.

Zmielone kłącze zalej szklanką wrzątku i parz ok. 20 min. Odcedź. Pij pół szklanki wywaru 3 razy dziennie zaraz po posiłku. Napar z ajurwedyjskich ziół Triphala ustabilizuje nadmierne wydzielanie kwasów żołądkowych. Możesz także zalać obrane kłącze imbiru ciepłą, ale nie gorącą wodą i wypić zaraz po posiłku. Imbir znakomicie wchłania kwas i łagodzi podrażnienia zakończeń nerwowych w żołądku i przełyku.

Kisiel i migdały

Przygotuj dla siebie smaczny i leczniczy kisiel. 2 łyżki siemienia zalej dwiema szklankami wody. Gotuj na małym ogniu przez ok. 10-15 min. Odcedź. Jedz dwa razy dziennie.

Gdy boisz się, że przykre dolegliwości dopadną Cię poza domem, noś w torebce migdały. Pomocne mogą być ponadto orzechy cedrowe – stworzony na ich bazie olej wspomaga leczenie **nadkwasoty** i jest znakomitym źródłem witaminy E, B1, B2 oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, omega-6 i omega-9.

Bibliografia

1. Michał Tombak, Czy można żyć 150 lat?, 2003, str. 83, 84, 232
2. Michał Tombak, Droga do zdrowia, 2003, str. 274, 283, 284, 286
3. Journal of Clinical Psychopharmacology