

A gyomorégés, puffadás természetes ellenszerei  
2012. január 15., vasárnap, 12:00

**A gyomor- és bélrendszerben tapasztalható kellemetlen érzés, a gyomorégés, telítettség, puffadás ellen számtalan recept nélküli készítmény kínál megoldást. A panaszok azonban természetes módon is enyhíthetők. Dr. Hidvégi Edit gasztroenterológus segítségével utánajártunk, mi az, ami valóban hatásos lehet.**

### **Borsmenta a görcsök ellen**

A borsmentából készült tea főzet segít megelőzni a gyomorgörcsök és puffadás kialakulását. Étkezés előtt fél órával fogyasztva segítségével elkerülhetők a felhasi fájdalom és a telítettségérzet tünetei is.

**A szakértő véleménye:** több gyógynövény, így a borsmenta is valóban kedvezően befolyásolja a gyomor-bélrendszeri panaszokat. Fontos azonban, hogy hosszabb ideje tartó tünetek esetén mindenképp szakorvosi vizsgálat javasolt, hiszen a háttérben súlyosabb elváltozások is állhatnak, melyek kezeléséhez a természetes gyógymódok nem nyújtanak megoldást.

### **Almaecet a jobb emésztésért**

A nehéz ételek fogyasztását követően jelentkező telítettségérzet csökkenthető, ha étkezés előtt egy teáskanál almaecetet fél pohár vízben elkeverve kortyolgatunk. Az almaecet olyan hasznos összetevőket - almasav és borkő - tartalmaz, amelyek az emésztés folyamatát felgyorsítják.

**A szakértő véleménye:** alacsony gyomorsavtartalom mellett az almaecet és egyéb enyhén/erősebben savas dolgok természetesen javítják az emésztést. Azonban akinek gyomorégése van, vagyis magasabb gyomorsav esetén az almaecet csak felerősíti a panaszokat, így fogyasztása ez esetben kerülendő.

### **Vacsora 30 perc alatt**

A puffadásos tünetek megelőzhetők, ha elegendő időt szánunk a főétkezésekre. Aki legalább fél órát szán a vacsora elfogyasztására, az 32 százalékkal csökkenti az étkezések után jelentkező puffadás, gyomorégés előfordulásának esélyét.

**A szakértő véleménye:** az étkezésekre szánt idő mellett fontos még a nyugodt környezet, amelyben az ételek elfogyasztása történik. A televízió előtt étkezők ugyanis rendszerint hajlamosabbak rá, hogy gyorsabban, a szükségesnél nagyobb mennyiséget fogyasszanak el egy-egy étkezés alkalmával.

### **Gyomorégés ellen: rágógumi?**

Az étkezések utáni rágózás során fokozódik a nyál termelődése ami a gyomorégés

megelőzésében nyújt segítséget. Egyes kutatások szerint a fokozott nyáltermelés segít eltávolítani az emésztés közben a nyelőcsőbe esetlegesen visszajutó gyomorsavat, ami a gyomorégés egyik gyakori kiváltó oka. A cukormentes rágógumi egyúttal a szorulásos problémákon is segíthet, a mesterséges összetevők ugyanis serkentik a vastagbél mozgását.

**A szakértő véleménye:** a rágógumi ugyan a fokozott nyáltermelés miatt valóban csökkenti a nyelőcső pH-ját, de közben levegőt is nyel az illető, ez pedig puffadást tud okozni, ami fokozhatja a refluxot. A gyomorsav enyhítésére általában beválik a pattogatott kukorica vagy a puffasztott rizs, melyek a rágógumival szemben kellemetlen "mellékhatások" nélkül segítenek orvosolni a problémát.

## Émelygésre gyömbér

Várandós kismamák körében ismert és népszerű eszköz a terhesség első három hónapjában jelentkező émelygés enyhítésére a gyömbér, mely valóban rövid idő alatt képes megszüntetni a panaszokat. Élelmiszerkutatók azonban a gyömbér egy újabb kedvező tulajdonságáról számoltak be: vizsgálataik során a gyömbér nemcsak az émelygést szüntette meg eredményesen, de megfigyeléseik szerint összetevői serkentik az epehólyag működését is, és csökkentik a gyomorégés előfordulásának gyakoriságát.

**A szakértő véleménye:** a gyömbér valóban régi és bevált módszer az émelygés enyhítésére. Sok a tévedés azonban az alkalmazásával kapcsolatban. A gyömbér kapcsán ne az üdítőitalra gondoljunk, émelygésre a valódi fűszer, a gyömbérgyökér a hatásos ellenszer.

**Forrás:** [www.allergiakozpont.hu](http://www.allergiakozpont.hu)

<http://www.life.hu/gyogyulj/egeszseghirek/20111219-veszely-a-korso-melyen-igy-okoz-gyomorrakot-a-sor.html> <http://www.life.hu/ujtestujelet/20111018-amikor-a-szilinkonmell-a-gyomorfalig-szivarog-a-mellimplantatumok-veszelyei.html>

<http://www.life.hu/gyogyulj/egeszseghirek/20110624-tragedia-belehalt-az-ehezesbe-a-gyomorszukito-mutet-utan-egy-asszony.html>

**A cikket az alábbi címen találja az [origo]-ban:**

<http://origo.hu/tested-lelked/20120110-a-gyomoreges-puffadas-termeszetes-ellenszerei.html>