**Помощь при изжоге**

**Изжога – это чувство жжения в области груди, которое может сопровождаться тошнотой, отрыжкой, горьким или кислым привкусом во рту и в горле.**

**В борьбе с изжогой следует выбирать наиболее безопасные, доступные и эффективные средства, выявить которые позволит только личный опыт, поскольку причины и степень проявления недуга индивидуальны.**

**Людям, страдающим от частых приступов изжоги, лучше отказаться от жареной пищи, продуктов с повышенным содержанием жира, курения, а также от овощей и фруктов с высоким содержанием растительных кислот - например, апельсинов или помидоров. Такие продукты, хотя и не вызывают изжогу напрямую, могут стать причиной раздражения воспаленного пищевода.**

**Исключить кофе, алкоголь, курение, газированные напитки. Никогда не следует пить много воды или любой другой жидкости во время еды: вода разбавляет необходимую для пищеварения желудочную кислоту, нарушая процесс переваривания пиши. Лучше выпить один-два стакана воды за полчаса или час до или после приема пищи.**

**Следует пить больше молока, употреблять в пищу творог, отварные овощи, каши.**

**Рекомендуют принимать пищу небольшими порциями, по 4-5 раз в день, последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до отхода ко сну.**

**Ведите здоровый образ жизни! Относитесь с осторожностью к пище. Больше движений, дыхательной гимнастики и здоровый сон.**

***Народные средства от изжоги:***

**- Активированный уголь**

**При появлении первых признаков изжоги бывает достаточно съесть пару таблеток активированного угля и запить их водой.**

**- Бананы**

**Как свежие бананы, так и сушеные имеют свойство антацидных средств, снижающих изжогу.**

**- Вода**

**Самым доступным дешевым средством от изжоги является вода. Рекомендуется пить теплую минеральную воду, она хорошо разбавляет желудочную кислоту.**

**- Гречка**

**Чтобы избежать изжоги ешьте регулярно в качестве завтрака немного гречневой каши. Она должна быть сварена только на воде, никакого молока! До каши ничего не ешьте. Пусть она «упадет» в совершенно пустой желудок.**

**В борьбе с изжогой поможет и пожаренная гречка. Жарить ее надо до того времени, пока она не приобретет темно-коричневый цвет. После этого истолочь и просеять. Полученный порошок принимают трижды в день за полчаса до еды, запивая водой. Достаточно дозы, умещающейся на кончике ножа.**

**- Грецкий орех**

**Съешьте горсть грецких орехов. Медленно разжуйте их и проглотите.**

**- Горох**

**В борьбе с проявлениями изжоги хорошо себя зарекомендовал горох как свежий, так и сушенный. Консервированный или вареный продукт не даст эффекта.**

**Свежий горох в применении прост, нужно взять 3-4 горошины и сжевать, чтобы избавиться от неприятных ощущений.**

**Сухой продукт требует более длительного приготовления. Горсть сухих горошин заливают кипятком и оставляют настояться в течение 120-ти минут, чтобы они распарились, а затем берут 3-4 штучки в рот и жуют в течение нескольких минут.**

**Остальной горох можно хранить в холодильнике, предварительно слив с него жидкость, и употреблять по необходимости.**

**- Имбирь**

**Привычка класть молотый имбирь в напитки – кофе, чай, компот – спасет от частых приступов изжоги.**

**- Калина**

**Это не только действенное, но в некоторых вариантах использования еще и вкусное лекарственное средство.**

**Доказанной эффективностью характеризуется холодный отвар, сделанный на основе коры калины. Готовят его следующим образом: столовую ложку измельченной коры этого дерева заливают литром воды. Употребляют по полстакана трижды в день.**

**Вкусное лекарство от изжоги – калиновое варенье. Можно использовать покупной джем или собственного приготовления. Применяют его, растворив столовую ложку лечебной сладости в стакане кипяченой воды. Употреблять такой напиток можно без ограничений, чем чаще его пить, тем быстрее изжога перестает заявлять о себе.**

**Для приготовления лечебного варенья нужно собрать калину поздней осенью, гроздья тщательно промыть, косточки достать, а ягоды положить в металлическую тару и отправить в духовку вместе с тарелкой воды. Через час томления в духовом шкафу кожура калины станет мягкой и ее можно будет пропустить через сито. В растертые ягоды добавляют по вкусу сахар, воду в пропорции 1:5 и кипятят на огне. Именно свежеприготовленное варенье отличается наибольшей эффективностью.**

**- Капустный лист**

**Снимите со свежей белокочанной капусты пару листов, и съешьте их, поможет. Если есть возможность отжать капустный сок – воспользуйтесь. Полстакана свежего капустного сока устранит изжогу при переедании.**

**- Картофель**

**Это эффективное народное средство поможет избавиться от изжоги. Почищенный картофель натереть на терке, отжать сок и пить по две столовой ложке за 20 мин до приема пищи. Сок картофеля пить только в свежевыжатом виде.**

**- Молодой картофель**

**Очистить и сгрызть, как яблоко, без соли и иных добавок. Можно натереть его на терке и съесть кашицу ложкой – быстрей подействует.**

**- Лимон**

**Лимон обладает спектром целебных качеств, которые позволяют ему лечить изжогу. Применяют его сок и цедру, а также лимонную кислоту. Этот цитрусовый может быть использован самостоятельно для снижения проявлений симптомов недомогания или входить в состав лечебных смесей и настоев.**

**Свежевыжатый сок лимона рекомендуется при изжоге, характеризующейся повышенной кислотностью. Кислота этого плода в процессе пищеварения расщепляется на щелочные компоненты – бикарбонат и карбонат кальция, способные понизить кислотность желудка и защитить его от воздействия различных раздражителей. Лимон борется с такими симптомами изжоги как жжение, отрыжка, вздутие живота.**

**В качестве лечебного средства применяют напиток из столовой ложки свежего лимонного сока, разбавленного водой.**

**- Мед**

**Лечебные свойства меда объясняются его успокаивающим воздействием и способностью устранять дискомфорт в желудке. В чистом виде это целебное снадобье в борьбе с изжогой применяют редко, гораздо больший эффект достигается при соединении его с другими лечебными веществами.**

**Если признаки недомогания появляются редко и они выражены слабо, достаточно развести столовую ложку меда в стакане теплой воды и принимать его за полчаса до еды утром и вечером. Неприятные ощущения пройдут, а через месяц таких лечебных мер перестанут проявляться вовсе.**

**Более настойчивая изжога блокируется смесью из алоэ и меда. Эта микстура обладает мягким вкусом и быстрым действием, эффективно избавляя от болей в желудке и горечи во рту. Для ее приготовления используют по 100 г натурального меда и сока алоэ. Принимают за 40 минут до еды.**

**Столовая ложка меда, растворенная в стакане теплого молока, поможет от изжоги. Смесь пьют за час до приема пищи, а также при появлении неприятных симптомов.**

**- Минеральная вода**

**Один из лечебных свойств минеральной воды заключается в ее способности безвредно устранять раздражающее воздействие кислот на слизистую пищевода и способствовать снижению кислотности желудочного сока.**

**При изжоге рекомендуется пить только щелочные и гидрокарбонатные (слабощелочные) напитки, например, «Боржоми», «Саирме», «Ессентуки-4», «Смирновскую», «Джилижан», «Кисловодский нарзан», «Славяновскую» и «Джермук». Купить их можно в аптечной сети. Нужно учитывать, что пластиковая тара не подходит для хранения щелочи, поэтому такая минеральная вода обязательно должна быть в стеклянных бутылках.**

**Пьют минеральную воду, нагретую до 40 градусов, поэтому подготовленное средство нужно хранить в термосе, чтобы не нагревать повторно, рискуя потерей лечебных свойств. Перед употреблением воду нужно дегазировать. С этой целью ее переливают в тару с широким горлом, размешивают и дают отстояться несколько часов. Чтобы нивелировать проявления изжоги, следует пить от четверти до стакана воды трижды в день маленькими глотками около 5 минут. Курс лечения составляет 3 недели.**

**В лечебных целях минеральную воду употребляют спустя полчаса после еды для того, чтобы уменьшить кислотность в пищеводе и желудке. Но если человек страдает от повышенной кислотности, применять напиток нужно за час до приема пищи для нормализации выделения желудочного сока.**

**- Морковь**

**Если первые симптомы изжоги появились, ешьте небольшими количествами натертую морковь. Это эффективное и безопасное средство поможет избавиться от изжоги.**

**- Мятный чай.**

**Из листочков мяты заваривают обыкновенный чай, добавляют лист смородины или калины. Пьют по три стакана в день.**

**– Овес**

**Если изжога совсем достала, пожуйте сырой овес, сглатывая слюну – жжение как рукой снимет.**

**- Пепел сигареты**

**Старый «армейский» способ от изжоги: выкурив сигарету, коль скоро такая привычка имеется, пепел аккуратно собрать и отправить в рот. Запить водой. Пепла одной сигареты или папиросы хватает, чтобы «сбить пламя» изжоги.**

**- Питьевая сода**

**Одну чайную ложку соды разбавьте в одном стакане теплой воды. Сода очень быстро избавляет от неприятных ощущений, но не стоит забывать, что это только поначалу, дальше она может стать причиной усиления изжоги.**

**- Рисовый отвар**

**Тоже неплохо снимает изжогу, только он должен быть несоленым. Можно просто сжевать пригоршню отварного риса.**

**- Сельдерей**

**Сок из корня сельдерея, который принимают по одной столовой ложке за полчаса до еды, избавит от изжоги.**

**- Семена укропа**

**Чайную ложку семян укропа разжевать и проглотить, запив простой водой. Изжога утихомиривается через 10-15 минут.**

**- Семена тыквы и подсолнечника**

**Свежие или слегка подсушенные, но ни в коем случае не жареные семена тыквы и подсолнечника – это хорошее средство для борьбы с признаками изжоги, которое можно всегда носить с собой. По утрам необходимо жевать около 20 тыквенных семечек или равное по объему количество подсолнечных, столько же съедают в течение дня при возникновении характерного жжения.**

**- Семена льна**

**Отличными обволакивающими и успокаивающими свойствами обладают семена льна, 100 гр. которых перемалывают и помещают в стеклянную тару. 3 ч. л. полученного порошка заливают стаканом горячей воды и настаивают ночь. Утром смесь превратится в кисель, который употребляют по глотку до и после еды. Остатки напитка выпивают перед сном.**

**- Соль**

**Первым средством от проявлений симптомов изжоги может стать соль, которая способна вызывать выделение кислых ферментов, помогающих нейтрализовать воздействие желчи. Используют это лечебное средство следующим образом: маленькую щепотку крупной поваренной соли кладут в рот и медленно рассасывают, постоянно глотая образующуюся слюну. Такая соль угнетает воздействие желчи, тем самым, избавляя человека от изжоги.**

**- Тёплое молоко**

**Иногда от изжоги спасает теплое молоко. А если в него добавить четверть ложки соды пищевой, то поможет в 99 случаях из 100.**

**- Травяной чай**

**При изжоге хорошо пить травяные чаи. Например, смесь из полыни, укропа, аниса и тмина хорошо нейтрализуют желудочную кислоту.**

**- Тыква**

**Печеная тыква с корицей – вкусное и во многих случаях эффективное средство от изжоги.**

**- Укропная вода**

**Настой семян укропа – спасет не только от изжоги, но от метеоризма и вздутия живота.**

**Половинка чайной ложки семян укропа после еды поможет справиться с неприятными ощущениями в пищеварительном тракте.**

**- Щавель**

**Неплохо помогает от изжоги листок щавеля. Если человека мучает изжога постоянно, тогда ему нужно утром на голодный желудок съесть небольшое количество щавеля конского. Данный рецепт помогал не раз.**

**- Яблоки**

**Кислота, находящаяся в яблоках, стимулирует выработку пищевых соков во рту, тем самым уменьшая возникновение дополнительной кислотности в полости желудка. Их применяют для лечения характерных симптомов изжоги.**

**Яблоки дают временное облегчение, хотя не способны повлиять на причину появления недомогания. В борьбе с изжогой используют сладкие красные плоды, которые способствуют пищеварению. Для этого рекомендуется съедать половинку яблока перед едой. Хороший эффект дает поедание сладких плодов и в промежутке между основными приемами пищи.**

**Уменьшить проявление признаков изжоги поможет вкусный десерт из свежих яблок, йогурта и меда.**

**А предотвратить ее способен компот из некислых экземпляров, в котором высоко содержание пектина, полезного в борьбе с этим недугом.**

**- Яблочный уксус**

**Одну чайную ложку яблочного уксуса смешивают с 100 мл воды. Это средство пьют маленькими глотками при обострении изжоги. После нескольких приемов будет заметно улучшение и снижение частоты появления симптомов недуга. Это средство показано в том случае, если изжога вызвана выбросом желчи в область желудка, а потом и пищевода.**

**Можно использовать одну столовую ложку яблочного уксуса на стакан воды и применять этот напиток перед едой. Курс лечения составляет около двух - трех недель.**

**- Яичная скорлупа**

**Яичную скорлупу от вареных яиц высушить, растереть в ступке и принимать порошок регулярно, если изжога мучает часто.**

**Народные средства хороши тогда, когда речь идет о случайных приступах изжоги, вызванных перееданием или неудачно выбранной пищей. Если жжение в пищеводе и боль в подложечной области беспокоят вас постоянно, непременно обратитесь к доктору: это может быть симптомом грозных заболеваний вроде гастрита, язвы или еще чего-нибудь похуже.**