

KDY ½ PĀ•LĀ• Ā½Ā•HA

ĀšterĀ½, 20 zĀĀ™Ā- 2022

MĀ-Ā¾e se zdĀĵt, Ā¾e pĀĵlenĀ- Ā¾Āĵhy je vĀĵĀ¾nĀ© onemocnĀnĀ-. OvĀĵem nemusĀ-te se znepokojovat, jde o zcela bĀĀ¾nĀĵkterĀ½ch odhadĀ- aĀ¾ 12% lidĀ- na celĀ©m svĀĵtĀĵ poznĀĵ nĀĵkdy bĀĵhem svĀ©ho Ā¾ivota pĀĵlenĀ- Ā¾Āĵhy. VĀĵe, co naĀĵĀ-m jĀ-cnem do Ā¾aludku. UvnitĀ™ Ā¾aludku je potrava trĀĵvena pomocĀ- Ā¾aludeĀnĀ-ch ĀĵĀĵĀĵ, coĀ¾ je kombinace chlorovodĀ-kovĀ© a nĀĵkolika enzymĀ-. MoĀ¾nĀĵ se ptĀĵte, jak je moĀ¾nĀ©, Ā¾e mĀĵm uvnitĀ™ tĀĵla kyselinu a pĀ™esto z okolnostĀ- nedochĀĵzĀ- k jeho poĀĵkozenĀ-?

Za prvĀ©, sliznice Ā¾aludku je vybavena speciĀĵlnĀ-m mechanismem, kterĀ½ zajiĀĵuje jejĀ- odolnost vĀ-Āĵi pĀ-sobenĀ- kyselin. Aby se kyselĀ½ obsah Ā¾aludku nemohl dostĀĵvat do mĀ-st, kde jiĀ¾ sliznice nenĀ- chrĀĵnĀĵna proti pĀ-sobenĀ- kyselin (coĀ¾ je napĀ™Ā-klad jĀ-cen), je jĀ-cen na vstupu do Ā¾aludku vybaven speciĀĵlnĀ-m svĀĵraĀ•em (dolnĀ- jĀ-cnovĀ½ svĀĵraĀ•), kterĀ½ umoĀ¾Āĵuje pohyb potravy do Ā¾aludku, ale brĀĵnĀ- zpĀĵtnĀ©mu pohybu Ā¾aludeĀnĀ- ĀĵĀĵĀĵ do jĀ-cnu. DĀ-ky dolnĀ-mu jĀ-cnovĀ©mu svĀĵraĀĵi se tedy potrava mĀ-Ā¾e pohybovat z jĀ-cnu do Ā¾aludku, ale nemĀ-Ā¾e se vracet zpĀĵt. PĀĵlenĀ- Ā¾Āĵhy zaĀ•ne, pokud je funkce dolnĀ-ho jĀ-cnovĀ©ho svĀĵraĀ•e naruĀĵena a kyselina se vracĀ- zpĀĵt do jĀ-cnu. V dĀ-sledku toho je citlivĀ½ jĀ-cen podrĀĵdĀĵn a vĀ½sledkem jsou charakteristickĀ© pĀ™Ā-znaky pĀĵlenĀ- Ā¾Āĵhy (bolest na hrudi, bolest hornĀ- ĀĀĵsti bĀ™icha nebo kyselĀ½ pocit v Ā°stech.

PĀ™Ā-Āĵiny pĀĵlenĀ- Ā¾Āĵhy

PĀ™Ā-Āĵiny pĀĵlenĀ- Ā¾Āĵhy mohou bĀĵt fyziologickĀ© (normĀĵlnĀ-) nebo patologickĀ© (abnormĀĵlnĀ-). Mezi fyziologickĀ© pĀ™Ā-Āĵiny pĀĵlenĀ- Ā¾Āĵhy patĀ™Ā-tĀĵhotenstvĀ-, jedenĀ- koĀ™enĀnĀ½ch a smaĀ¾enĀ½ch jĀ-del, obezita a ĀĵpatnĀ½ styl Ā¾Āivota. Patologickou pĀ™Ā-Āĵinou pĀĵlenĀ- Ā¾Āĵhy mĀ-Ā¾e bĀĵt infekce bakteriĀ- (Helicobacter pylori), oslabenĀ- jĀ-cnovĀ©ho svĀĵraĀ•e, pooperaĀnĀ- komplikace, hyperkalcĀmie (nadmĀĵnĀĵ hladina vĀĵpnĀ-ku v krvi) a oslabenĀ- anti-refluxnĀ- bariĀ©ry jĀ-cnu.

- NejjednoduĀĵĀĵ- vĀĵ, kterou mĀ-Ā¾ete udĀĵlat, kdyĀ¾ zaĀ•nete pociĀĵovat pĀĵlenĀ- Ā¾Āĵhy, je Ā¾vĀ½kat Ā¾vĀ½kaĀ•ku. Ā½vĀ½kaĀ•ka zvyĀĵuje produkci slin v Ā°stech. Sliny jsou alkalickĀ© dĀ-ky pĀ™Ā-tomnosti hydrogenuhliĀĵitanovĀ½ch iontĀ-. Tyto hydrogenuhliĀĵitanovĀ© ionty reagujĀ- s kyselinou Ā¾aludku, coĀ¾ vede k jejĀ-neutralizaci. Ā½ĀĵdnĀĵ kyselina rovnĀĵ se Ā¾ĀĵdnĀ© pĀĵlenĀ- Ā¾Āĵhy.

- JableĀnĀ½ ocet je kouzelnĀ½ elixĀ-r, kterĀ½ se pouĀ¾Ā-vĀĵi pĀ™ĵi spoustĀĵ potĀ-Ā¾Ā- a pĀĵlenĀ- Ā¾Āĵhy je jednou z nich. Je snadno dostupnĀ½ na trhu. PomĀĵhĀĵi urychlit trĀĵvenĀ- potravy. Produkce kyseliny se zvyĀĵuje tak dlouho, dokud je jĀ-dlo v Ā¾aludku. Jakmile jĀ-dlo opustĀ- Ā¾aludek a vstoupĀ- do stĀ™eva, hladina kyseliny klesne a souĀ•asnĀĵ odeznĀ- i pĀĵlenĀ- Ā¾Āĵhy. NavĀ-c, jableĀnĀ½ ocet takĀ© pomĀĵhĀĵi potlaĀĵit bolest spojenou s pĀĵlenĀ-m Ā¾Āĵhy.

- ĀĀesnek je dalĀĵĀ- bĀĵĀ¾nĀĵ kuchyĀ-skĀĵi surovina, kterĀĵi se pouĀ¾Ā-vĀĵi k lĀ©Ā•bĀĵ pĀĵlenĀ- Ā¾Āĵhy. MĀ-Ā¾ete z vĀ½ĵit pouĀ¾Ā-vĀĵnĀ- Ā•esneku ve svĀ© kaĀ¾dodennĀ- stravĀĵ nebo mĀ-Ā¾ete Ā¾vĀ½kat strouĀ¾ek Ā•esneku, pokud se u vĀĵs objevĀ- pĀĵlenĀ- Ā¾Āĵhy. MoĀ¾nĀĵ se vĀĵm nebude lĀ-bit jeho chuĀĵ, ale urĀĵitĀĵ vĀĵs potĀĵĀĵ- blahodĀĵrnĀ© Ā°Ā•inky Ā•esneku.

- Jak bychom mohli zapomenout na med, pokud jde o pĀ™Ā-rodnĀ- lĀ©ky? Med je tĀ©Ā¾ Ā°Ā•innĀ½ pĀ™ĵi pĀĵlenĀ- Ā¾Āĵhy. PomĀĵhĀĵi zmĀ-rnit pĀ™Ā-znaky v dĀ-sledku celĀ© Ā™Ādy dĀ-vodĀ-. Za prvĀ© zklidĀĵuje bolest. Za druhĀ© vytvĀĵĀ™Ā- ochrannĀ½ obal kolem sliznice jĀ-cnu a blokuje pĀ-sobenĀ- kyseliny. Za tĀ™etĀ- urychluje regeneraci sliznice po poĀĵkozenĀ-. Med mĀ-Ā¾ete pouĀ¾Ā-t mnoha rĀ-znĀ½mi zpĀ-soby. NapĀ™Ā-klad pouĀ¾Āĵte med mĀ-sto cukru do svĀ½ch oblĀ-benĀ½ch nĀĵpojĀ-. Nebo mĀ-Ā¾ete rozmĀ-chat 1 - 2 lĀĵiĀ•ky medu ve sklenici teplĀ© vody. Tento nĀĵpoj mĀ-Ā¾ete pĀ-t bĀĵhem dne mezi jĀ-dly.

- JĀ-st mandle je dalĀĵĀ- pĀ™irozenĀ½ zpĀ-sob, jak vylĀ©Āĵit pĀ™Ā-znaky pĀĵlenĀ- Ā¾Āĵhy. Mandle urychlujĀ- trĀĵvenĀ- a vysokĀ½ obsah tuku v mandlĀ-ch

neutralizuje žaludeční kyseliny. Jezte 10 - 20 mandlí denně a uvidíte, že plynové znaky plynů odezní.

- Brambory jsou bohatým zdrojem draslíku. Zvýšená koncentrace draslíku zvyšuje sílu kontrakce svalů dolního jícnu svého. Tímto způsobem brambory zabráňují vracení kyseliny ze žaludku do jícnu.

- Další dobrá věc: Vše, co musíte udělat, je jít do kuchyně, otevřít lednici a vzít z ní sklenici s hořčicí. Směchte 1 lžičku hořčice s ½ skleničky vody a roztok vypijte. Uvidíte, že za okamžik bolest odezní.

Zmítnutí vašeho stravovacího návyku je nejdůležitější věc, která nejen pomůže snížit plynové znaky, ale v první řadě také pomůže zabránit vzniku plynů. Pokud trpíte plynem, pak první věc, kterou byste měli udělat, je zmítnutí vašeho snídaně menu. Místo toho, abyste jedli nějakou uzeninu nebo maso, zkuste ovesné vločky. Prvními padnými jakmile se sezonně ovoce a vyvíjejte si vlastní zdravou a vyváženou snídani.

Žaludek se zabývá plynem trávěním bílkovin. ACEM věce bílkovin snímáme, čímž je vytvářena sekrece žaludeční kyseliny. Věce kyseliny znamená vytváření jance na reflux a bolesti na hrudi. Zdá se, že nejvíce se reflux objeví poté, co sníte červené maso. Takže byste měli vyzkoušet některé alternativní zdroje bílkovin, jako jsou například:

• kuřecí a králičí maso, která patří do kategorie bílého masa. Bílé maso vede k vytvoření méně než 10% žaludečního červeného maso.

• mořské plody. Zkuste pečené nebo vařené ryby a štípu.

• fazole. Pokud jste vegetariáni, je to možnost pro vás. Fazole jsou nejlepším alternativou živočišných bílkovin. Pokud chcete vynechat maso úplně, pak jsou fazole tím, co byste měli jíst. Kromě toho, fazole jsou velmi bohatým zdrojem vlákniny.

OK, ve vašem uvedeném textu jste se dozvěděli něco o jednoduchých, rychlých a levných domácích prostředcích pro zmítnutí plynových znků plynů. Takže - ať se plynové probouzení ze spánku v důsledku plynů, nemusíte hned jít do ložnice. Zkuste některé z opravných prostředků uvedených ve vašem textu a držte se několik dní, aby bolest a podráždění odezněly.

Ale raději vám držte několik dní, aby žní takového nepříjemného!

FRANTA

zdroj: internet