

## Remedii pentru a calma o criză de gastrită

Steluța Indrei / 01 aug 2018 / 15:27



Descriere foto:

**Gastrita provoacă uneori crize pe nepusă masă. Apar dureri abdominale intense, însoțite de hiperaciditate gastrică și balonare. În astfel de momente este bine să ai la îndemână câteva remedii rapide care te pot ajuta să calmezi di-**

Gastrita apare din cauza inflamării mucoasei gastrice, de cele mai multe ori ca urmare a înmulțirii excesive a bacteriei *pylori*, care poate provoca și ulcere gastrice. Dar s-a constatat că și stresul joacă un rol principal în declanșarea unei crize de gastrită.

Simptomele gastritei survin brusc și este bine să știi ce să faci pentru a le ține sub control. Iată câteva remedii naturale din nou starea de bine, mai ales atunci când disconfortul digestiv apare pe fond de stres.

### **Consumă un aliment pe bază de colagen sau gelatină**

Colagenul este o proteină esențială pentru sănătatea tractului digestiv. Supa de oase, bogată în colagen, este un remediu pentru îmbunătățirea digestiei. Este un aliment complet, plin de nutrienți esențiali benefici pentru organism, aminoacizi și minerale, care pot repara mucoasa gastrică, ținând sub control inflamațiile. Ca alternativă la supa de oase, poți folosi pe bază de colagen sau gelatină pe care să îl iei imediat ce experimentezi o senzație de arsură sau orice alt simptom al gastritei.

### **Mănâncă o banană**

Datorită fibrelor și antioxidanților din componența lor, bananele intră în categoria de remedii tradiționale pentru a ține sub control problemele digestive provocate de gastrită. Acest aliment bogat în fibre, potasiu, magneziu reglează pH-ul stomacului și scade nivelul sucurilor gastrice care provoacă ulcere și iritații.

### **Orez fiert sau zeamă de orez**

Orezul este un alt aliment foarte benefic pentru stomac. Zeama de orez conține fibre care acționează ca un pansament calmând stomacul în mod natural și ajutând la repararea mucoasei gastrice.

## **Evită alimentele iritante**

Există numeroase alimente iritante care pot agrava simptomele gastritei: prăjeli și alimente picante, lapte, produse chipsuri. Și unele legume crude (roșii, ardei, ceapă, usturoi) sau fructe (citrice, kiwi, fructe de pădure) ar trebui evitate pentru a te confrunți cu o criză de gastrită.

## **SFAT IMPORTANT**

Deși următoarele trucuri sunt utile pentru a ameliora simptomele gastritei, este esențial să consulți un specialist pentru această boală sub control.

În funcție de severitatea cazului, gastrita poate provoca și: senzație de arsură în partea superioară a stomacului, greșd pierderea poftei de mâncare, gaze intestinale, reflux gastroesofagian.

Dacă aceste simptome se repetă frecvent, indiferent de ce mănânci, este esențial să consulți un medic pentru tratament corect.