

Trucuri pentru a evita „atacurile“ gastritei și ulcerului



TIPS TO AVOID GASTRITIS AND ULCERS “ATTACKS”

Trecerea de la alimentația de iarnă, când predomină grăsimile, la cea de primăvară, bogată în crudități, poate reactiva bolile gastrice.

Primăvara, specialiștii ne sfătuiesc să consumăm cât mai multe fructe și legume proaspete, pentru a ne detoxifia. Totuși, persoanele care suferă de gastrită sau de ulcer trebuie să fie precaute, căci această trecere la alimentația bogată în crudități le poate agrava simptomele.

Astfel, ceapa, usturoiul, castraveții, ardeii, țelina sau ridichile care se găsesc în această perioadă în piețe trebuie consumate cu moderație, în funcție de toleranța individuală, sau chiar evitate de bolnavii care știu că aceste alimente le creează arsuri, greață sau dureri în capul pieptului.

Orezul, pansament pentru stomac

Pentru a reduce aciditatea gastrică, specialiștii ne recomandă să includem în dietă alimente alcalinizante, cum sunt cartofii sau orezul. „Adăugat în salate, orezul acționează ca un pansament gastric și reduce aciditatea. Cel mai bun tip de orez este cel cu bob lung, pe a cărui etichetă scrie Parboiled (adică prefierat)”, spune prof. dr. Gheorghe Mencinicopsci, directorul Institutului de Cercetări Alimentare din București. Tot pentru a reduce aciditatea gastrică, în afara celor trei mese principale din cursul zilei, persoanele cu gastrită sau cu ulcer trebuie să ia mici gustări dese, completează prof. dr. Carol Stanciu, medic primar gastroenterolog la Centrul de Gastroenterologie și Hepatologie Iași.

Atenție la medicamentele anti-răceală!

Bolnavii care suferă de afecțiuni gastrice trebuie să evite medicamente cum sunt aspirina, antiinflamatoarele nesteroidiene sau steroidiene. Medicul gastroenterolog Carol Stanciu spune că, în caz de răceală, afecțiune frecventă în această perioadă, persoanele care au gastrită sau ulcer pot lua cel mult un paracetamol, celelalte medicamente împotriva răcelii crescând riscul de complicații.

Ceaiurile, un ajutor la îndemână

Pentru a preveni, dar și pentru a combate simptomele bolilor gastrice, putem apela și la remediile din plante. Este vorba despre coada-șoricelului, gălbenele sau despre mușețel.

„Coada-șoricelului se administrează sub formă de pulbere, câte o linguriță de trei-patru ori pe zi. În schimb, din florile de gălbenele se face o infuzie (două lingurițe de flori la o cană cu apă), care se bea în cursul unei zile, de preferință pe stomacul gol. Tot pe stomacul gol este bine să fie consumată și infuzia din flori de mușețel, din una-două lingurițe de plantă la o cană cu apă, din care se beau una-două căni pe zi”, spune medicul de familie cu competențe în apifitoterapie Ruxandra Constantina, din cadrul Clinicii Med-As din București.

Sursa: www.adevarul.ro