



Hívjuk a tűzoltókat!

Bizonyára a legtöbb emberrel előfordult már élete során, hogy úgy érezte mintha tüzet raktak volna a gyomrában. Ez nagyon kellemetlen, feszélyező, életminőséget romboló és valamelyest egészségkárosító hatású. Különbőféle okai és súlyossága lehet ennek a jelenségnek, tehát érdemes kideríteni az igazságot.

Az emberi test 60-70 %-a víz, ezért az egészség megőrzéséhez, és a fennakadásoktól mentes működéshez tiszta vízre van szüksége. A szükséges vízmennyiséget egyéni-leg érdemes meghatározni, a testtömeg, a fizikai aktivitás, és a külső körülmények figyelembevételével. Az emésztés egy rendkívül energia-, és vízigényes folyamat. Az emésztőnedvek elegendő termeléséhez, a táplálékfeldolgozásához és a hasznosításához nélkülözhetetlen, hogy rendelkezésre álljon a szükséges mennyiségű víz. Minél nagyobb mértékben fogyasztunk szilárd és „tömény” (pl.: magas só-, cukortartalmú) ételt, annál több. Csak egy megfelelően hidratált testtől várható el a jó emésztés, a teherbírás, a jó fizikai és szellemi állapot. Már az étkezés megkezdése előtt biztosítani kell az emésztési folyamatokhoz szükséges vízmennyiséget, ellenben a saját szervezetünk értékes készletét raboljuk meg. A szomjúság jelentkezése akár étkezéskor, akár más esetben, már egy fokozott dehidratációt jelez. Ideális esetben evés előtt kb. egy órával fogyasszuk el a vizet, evés közben tartózkodjunk tőle, és csak leghamarabb étkezés után fél-egy órával fogyasszunk belőle ismét jelentősebb mennyiséget.

Az emésztőrendszeri fájdalmak azt jelzik, hogy a test vízhiánytól szenved. Egyes állapotok, mint a gyomorhurut és a gyomorégés legalapvetőbb kezelési módja a vízfogyasztás megemelése. Gyomorfekély esetében már az étkezésre is fokozottabban oda kell figyelni. Kímélőbb, illetve a fekélyes hely gyógyulását előmozdító anyagokat kell magunkhoz venni.

Normális esetben akkor kellene ennünk, amikor valóban éhesek vagyunk, amikor a szervezet felkészült az emésztés elvégzésére, és nem csak azért, mert már nem bírjuk tovább elviselni a gyomorban keletkezett mardosó érzést. Már régen rossz, ha innen indulunk neki, mert egy kóros, dehidratált helyzetben levő emésztőrendszert akarunk tovább terhelni egy halom étellel.



Ördögi körnek tekinthető az ősrégi tanács, hogy gyomorégés esetén rágcsáljunk ezt-azt. Olykor segíthet ideiglenesen, de bizonyos idő múlva, ez újabb savkibocsátást is kivált.

Az alkohol, a cukor, a méz, a fekete bors, a csípős paprika, a fokhagyma serkenti a gyomorsav szekréciót. Ezek bevitelét szükség esetén csökkentjük, vagy mellőzzük. Táplálkozás terén nagyon fontos a saját megfigyeléseket alapul venni, mert az egyéni tolerancia valakivel kimondottan szigorú, más esetben pedig meglepően megenedő.

A reggeli rituálénkat vizsgáljuk felül. Már a nap kezdetét elronthatja, ha rossz fát teszünk a tűzre. Amikor csak a szokásos fekete levest öntjük az üres gyomorba, az bizony megbosszulja magát. Ha mindenképpen ragaszkodunk a kávénkhoz, legalább ágyazzunk meg neki, igyunk legalább két pohár langyos vizet, és fogyasszunk el egy kis szilárd táplálékot. Ezzel kivédhetjük a kávé agresszív hatásait, megkímélhetjük a gyomrunkat, és ez valószínűleg az egész napunkra pozitív hatással lesz.

Az antacidok illetve a H₂-receptor blokkolók használata a jelenleg legelfogadottabb és legelterjedtebb kezelési módszer a gyomorégésre. Ez a gyógyszeripar válasza, de aki valóban megoldást és gyógyulást akar, tovább kell ezen látnia. Nem meglepő módon kiderülhet, hogy a megoldás ott van a szemünk előtt, csak még nem



gondoltunk rá úgy. A tiszta víz és néhány gyógynövény kíméletes és hathatós segítséget képesek nyújtani, különösen néhány életviteli javaslat betartása mellett.

Szánjunk elegendő időt az étel alapos megrágására. A kevésbé feldolgozott darabok, a mértéktelen habzsolás, sietve, stresszesen, illetve mérgesen való étkezés növelheti a gyomorsavtermelés mértékét.

A kevesebb, több... Fogyasszunk kevesebbet, jól megrágva és a gyomrot kb. háromnegyed részig megtöltve csupán. A túl sok és túl gyorsan fogyasztott zsírban gazdag étel hosszú időre megüli a gyomrot, és nagyobb az esélye, hogy a gyomortartalom a nyelőcső felé visszaáramlik.

Inkább korábban, mint túl későn. Az utolsó étkezés lefekvés előtt minimum 4-6 órával korábban legyen. A késői étkezés megkeserítheti az éjszakánkat több szempontból is. Hosszú órákon keresztül rostokol az étel a gyomorban, amely éppen a pihenő idejét szeretné tölteni, tisztán és üresen. Az éjszaka a regenerálódásról és a helyreállításról kellene, hogy szóljon a test számára. Az emésztés folyamata ilyenkor egyáltalán nem helyénvaló, és csak az erejét pazarolja. Továbbá lefekvéskor a vízszintes helyzetbe kerülő testben sokkal nagyobb valószínűséggel jelentkezik reflux, vagyis a gyomorsavas tartalom visszacsordogálása. Mindezt megtetézve rémes álmok is gyötörhetnek. Nyugodtan feküdjünk le inkább kicsit éhesen, mert ezzel valójában sokkal jobbat teszünk magunk számára.

„Ebédelj keveset, vacsorázz még kevesebbet; oly egyszerű, s álmod nagyszerű.”
/Benjamin Franklin/

Ne lazítsunk a gyűrűn! A koffein tartalmú és a szénsavas italok, a kávé, a csokoládé, a zsíros húskok, sajtok, az olajban sült ételek, egyes fűszerek, és még sorolhatnánk, mind lazítják a gyomor záróizmát. A dohányfüst, -akár saját, akár másé- szintén ellazítja a gyűrűt és növeli a savtermelést.

Engedjünk a szorításon! A szoros ruha és öv nyomást gyakorolnak a gyomorra. A zsírpárnák is szorítják a gyomrot, sőt módosíthatják annak helyzetét.

Kössük a savat!? Mihez, mikor és hogyan? A savkötők bárki számára könnyen hozzá-



férhetők, gyakran még a házi orvosok is megnyugtatták az embert ezzel a javaslat-
tal. Azért jó, ha tisztában vagyunk vele, hogy ez nem ilyen egyszerű. A gyomorsav
a fehérjedús táplálék megemésztésében vesz részt, ezért nem tanácsos rögtön az
evés befejezése után savkötő gyógyszerrel „kilúgozni” a gyomrot. Egyáltalán nem jó
megoldás, ha huzamosabb ideig szedjük ezeket a pirulákat, részben az összetételük
miatt, részben azért, mert ezzel lényegében elfedjük, sőt talán még súlyosbítjuk is a
valódi problémát.

Egészséges hozzáállás: igyekezzünk találni konstruktív levezetési módokat a feszült-
ség, stressz, aggodás kezelésére. A hosszadalmas tépelődés, kesergés, önmarcan-
golás „rágja” a belsónket, felemészti a gyomor védővonalát. Ez az elmeállapot egy
idő után emésztési zavarokban, és akár gyomorfekélyben realizálódik. A legjobb,
amit tehetünk, hogy problémáinkra megoldást keresünk, ezzel kapcsolatban meg-
teszünk minden tőlünk telhetőt, és a sérelmeket megbocsátjuk és elengedjük.

**„Uram, adj türelmet, hogy elfogadjam, amin nem tudok változtatni. Adj bátorsá-
got, hogy megváltoztassam, amit lehet, és adj bölcsességet, hogy a kettő között
különbséget tudjak tenni.”**

/Assisi Szent Ferenc/



Pozitív megerősítések:

Gyomrom jól és hatékonyan dolgozik.

Megérdemlem a jó minőségű táplálékot, és jóízűen elfogyasztom.

Jó formában vagyok, szeretem az életet.

Amennyiben krónikusan fennáll ez a probléma, és akadályozza a normális életvitel valós megoldás után kell nézni. Ez a tünet az egész szervezet bizonyos mértékű elsavodására is felhívja a figyelmet, ezért salaktalanítás, és egy lúgosítóóra beiktatása hatalmas segítség lehet.

A következő összeállítás tartalmazza azokat a „tűzoltókat”, akiket sürgős esetben érdemes időben segítségül hívnunk.

Agyag: nyugtatja a gyomrot, salaktalanít, elnyeli és kivezeti a méreganyagokat. Gyomor-, és nyombélfekély esetében is segít.

-Agyagital: ½-1 kávéskanál finom, belső használatra alkalmas agyagot keverjünk el fakanállal 250 ml tiszta vízben, egy üvegpohárban. Takarjuk le, és hagyjuk állni. Ajánlott este összeállítani, és reggelig pihentetni az elfogyasztás előtt. Más időpontot is választhatunk, de mindenképpen étkezés előtt legalább egy órával alkalmazzuk. Lassan, kortyonként igyuk meg a felső „zavaros” részt. Nagyon bátrak elfogyasztják az egészet üledékestől. Az agyag valamelyest szilárdítja a székletet, ezért ne essünk túlzásokba. Naponta 2-3 kiskanálnál többet nem ajánlott fogyasztani. Az elfogyasztott mennyiséget is bőségesen „itassuk át vízzel”, a nap folyamán. Székrekedés kialakulása esetén csökkentsük a mennyiséget. Tilos fogyasztani annak, akinek hajlama van a bélelzáródásra, vagy fennáll a sérvkizáródás veszélye. Az agyagterápia minőségi eszközöket kíván. Tartóedényként üveget, vagy porcelánt használjunk, a keveréshez porcelán kanál, vagy fakanál az ideális. A fémek és műanyagok minden formáját kerüljük.

Alma: pektin tartalmával részt vesz a gyomor nyálkahártyájának védelmében.

-Almaecet: 1 kávéskanálnyi keverjünk el fél pohár vízben és vegyük be étkezés közben.

Borókabogyó: immunrendszer stimuláló, méregtelenítő, fertőzésgátló, gyomorerősítő hatású. Segít gyomorégés és puffadás esetén. Intenzív hatásai miatt nem aján-



lott a folyamatos szedése, mivel irritálható lehet a vizeletkiválasztó szervekre. Vesebetegség, emésztőrendszeri zavarok, terhesség idején ellenjavallt.

- **Borókatea:** 1/2 kávéskanálnyi bogyót törjünk meg, öntsünk rá egy csésze forralt vizet, 10 perc állás után szűrjük át és lassan kortyoljuk el az „erdőzamatú” teát. Enyhülést hoz reflux esetén.

-**Borókatinktúra:** 10 g bogyót mozsárban zúzzunk meg, tegyük egy nagyobb üvegbe, kanyarítsuk le egy biocitrom héját vékonyan és ezt is tegyük a bogyózúsalék mellé. Öntsük fel 1 liter száraz fehérborral, jól zárjuk le és érleljük 14 napig. Szűrjük át tiszta üvegbe. Szükség esetén (gyomorégés, puffadás) főétkezés után fogyaszthatunk belőle.



Nyers burgonyalé jótékony gyomornyálkahártya gyulladásra, fekélyek, vastagbélgyulladás esetén. Gyomorfekély, gyomorfájás esetén igyunk meg reggel, éhgyomorral egy dl burgonyalevet.

Cickafark: gyomorfekély esetén gyulladáscsökkentő, hámosító, vérzéscsillapító, emésztést serkentő, epehajtó hatású.

- **Cickafarktea:** egy evőkanál teafüvet forrázzunk le 200 ml vízzel, 10 perc állás után szűrjük le. Étkezés előtt fél órával ajánlott fogyasztani.

Citromfű: segít gyomorégés, savtúltengés, puffadás esetén. Serkenti a máj működését, méregtelenítő.



- **Citromfűforrázat:** egy evőkanál citromfűvet forrázunk le 250 ml vízzel, 5 perc múlva szűrjük le. Kortyoljunk el egy csészényit, amikor gyomorégést tapasztalunk étkezés után.

Csalán: mérsékli a gyomorsav kiválasztását és védi a nyálkahártyát. Gyomorfekély esetén összehúzó és hámosító hatású.

Ezerjófű: serkenti a gyomornedvtermelést, megszünteti a gyomorégést.

Édesgyökér: gyomorfekély esetén hámosító és bevonó, elősegíti a gyomor belső falának regenerálódását, csökkenti a gyomorsavképződést, gyulladáscsökkentő, görcsoldó hatású. Egy hónapos kezeléssel 70-90%- kal csökken az elfekélyesedés a gyomorban. Tartósan és nagy adagban nem ajánlott a fogyasztása.

- **Tea:** 20 g édesgyökeret áztassunk 8-10 órán keresztül hideg vízben.

Édeskömény: serkentőleg hat az emésztőnedvek elválasztására, nyugtatóan hat a gyomor nyálkahártyára, segít gyomorpanaszok, gyomortáji felfúvódás, görcsök esetén. A megtört magokat forrázzuk le, vagy főzzük néhány percig.

Fahéj: fokozza az emésztőnedvek termelését, javítja az emésztést, mérsékli a gyomorsav túltengést, enyhe görcsoldó, erjedésgátló. Hatékony a gyomorhurut kezelésében.

Fehér akác: oldja a gasztroenterális görcsöket, enyhíti a gyomorégést, savcsökkentő.

- **Tea:** 1 teáskanál szárított virágra öntsünk 2 dl forró vizet.

Fehér mályva / Orvosi ziliz: nyálkahártya bevonó fekélyes nyálkahártyák esetén, gyomorfekély után regenerálja a nyálkahártyát. Gyomorsavtúltengéskor védi a gyomor falát.

- **Mályvatea:** 1 evőkanálnyi drogot 6-8 óráig áztatunk 200 ml hideg vízben.

Gyömbér: gyulladáscsökkentő, görcsoldó, serkenti az emésztőnedvek kiválasztását, használható számos emésztési panasz, szinte mindenféle hányinger, és gyomorsavtúltengés esetén. Nyugtatja a gyomrot és a bélcsatornát.



- **Főzet:** a szárított gyömbérgyökeret 20 percig főzzük. Minden étkezés előtt ingyunk a főzetből és hamarosan érezhető lesz az emésztés erősödése.
- **Por formájában** könnyebben használható és többnyire jobban is tolerálják, mint a friss gyömbért. Akinek még így sem esik jól az elfogyasztása, kapszulába is töltheti.

Homeopátiás szerek:

- **Robinia pseudo acacia (9/5CH):** túlzott savtermelés miatti égető érzés, savas hányás, reflux esetén, melyet migrén kísér. Főleg étkezések után, de akár éjjel is jelentkezhetnek a tünetek. A zsíros ételek fogyasztása inkább ront a helyzeten. Naponta 3- 4 alkalommal használjuk.
- **Acidum sulfuricum (9CH):** égető érzés hatja át a gyomrot és a nyelőcsövet, felléphet maró, savas hányás, a stressz és az alkoholfogyasztás felerősíti a tüneteket.
- **Iris versicolor (5CH):** a nyelőcsőben és a gyomorban, sőt az egész emésztőcsatornában érezhetjük az égető érzést. Bőséges nyáltermelés, böfögés, hányinger, hányás kísérheti. Visszatérő ophtalmicus migrén (fejfájás szemtünetekkel). Naponta 3-4 alkalommal bevehető.





- **Lycopodium:** gyomorégés, reflux, rosszullét és aluszékonyosság étkezést követően, májpanaszok, éjszakai éhség, ingerlékenység.
- **Allium sativum (9CH):** nagyevőknel, sok húst fogyasztóknál jelentkező gyomorégés, puffadás esetében.
- **Capsicum annuum:** gyomorégésre, ha az állapot rosszabbodik fűszeres ételek fogyasztása után.

Kálmos: kiegyenlítő hatású, tehát gyomorsavhiány-, és túltengés esetén is használhatjuk. Gyomor-, és nyombélfekély esetén nyugtató hatású. Serkenti az emésztőnedvek elválasztását. Önmagában csak rövidebb ideig, kb. 2 hétig alkalmazható.

- **Tea:** fontos megjegyezni, hogy a kálmos gyökeréből hideg vizes áztatással készítenk kivonatot. Áztassunk 250 ml hideg vízbe 1 csapott kávéskanányi kálmosgyökeret, hagyjuk állni 12 órán keresztül. Fogyasztás előtt kissé meglangyosítjuk, majd szűrjük le. Minden étkezés előtt és után fogyasszunk el 1-1 kortyot, ez összesen napi 6 korty.

Káposzta: gazdag ásványi anyagokban, rostokban. Nagyban hozzájárul az anyagcserefunkciók javításához, a szervezet tisztulásához. Fogyasztása gasztritisz, gyomor-, és nyombélfekély esetén különösen ajánlott, lehetőleg nyersen. Stimulálja a sejszintézist, elősegíti a sebek bezáródását.

- **Káposztalé kúra:** 4 hétig naponta 250 ml nyers káposztalé fogyasztása. Segít gyomorégés, gyomorfekély, gyomor-, és bélnyálkahártya gyulladás esetén. A frissen préselt kelkáposztalé 10 nap alatt meggyógyíthatja a gyomorfekélyt.

Kamilla: emésztést javító, erősíti a májat és az epehólyagot, epehajtó hatású. Gyomoridegesség, gyomorhurut esetén is segíthet. Legyünk elővigyázatosak, mivel allergizáló lehet, ebben az esetben kerüljük el. Amennyiben jól toleráljuk, próbáljuk ki a gurulókúrát. Készítsünk egy adag kamillateát, majd miután lassan elfogyasztottuk fekdjünk le, és kb. 5 percenként forduljunk tovább, hogy a „gurulás” közben a tea a gyomor egész falát bejárhassa. Citromfű teával kísérletezhetnek azok, akik a kamillát nem fogyaszthatják.

Klorofil: gyomor-, és nyombélfekélyes esetben hasznos a klorofil fogyasztása, mert védőréteggel vonja be a bélfalat és savkötő hatású.



Kardamom: segíti az emésztőnedvek termelődését, megszünteti a savfelöklendezést, böfögést és a hányingert. Görcsoldó és szélhajtó hatású. Hatásos az aggodalmaskodás, szorongás miatt keletkező emésztési zavarok ellen.

Kovaföld: egy teáskanálnyi kovaföldet keverjünk el 1 pohár vízben és azonnal kortyoljuk el.

Kömény: antibakteriális, gyomorerősítő, serkenti a gyomornedv elválasztását. Emésztést segítő, enyhe epehajtó, görcsoldó, szélhajtó, gyomor-, és bélfertőtlenítő.
- **Köményes teakeverék:** 1-1 kávéskanál kömény, édeskömény és ánizs alkotta keveréket forrázzunk le 250 ml vízzel, vagy akár főzhetjük néhány percig. 2- 3 alkalommal, az étkezések előtt fogyasszuk.

Körömvirág: gyulladáscsökkentő, sebgyógyító, hámosító, fertőzésgátló, vízhajtó hatású, ezen felül serkenti az epeelválasztást. Gyomorfekély, gyomorhurut, gyomorrontás, hányás és hányinger esetén igyunk naponta többször 1-1 csésze teát.
- **Körömvirágtea:** egy teáskanál teafüvet 200 ml vízzel, 10 percig letakarva áztatunk, és leszűrjük. Epe-, és gyomorbántalmak esetén étkezés előtt 30 perccel fogyasszuk.

Kurkuma: jótékony savtúltengés esetén, segíti az epe kiürülését, enyhíti az emésztési zavarokat.

-**Kurkumatea:** ½ -1 g durvára vágott rizómát adjunk 1 csésze vízhez, majd 10 perc állás után szűrjük le. Naponta 2-3 alkalommal fogyasztható.

Orbánfű: nyálkahártya-, összehúzó, gyomorsavcsökkentő, gyomor-, és nyombélfekélynél nyugtató, hámosító, görcsoldó hatással bír.

Sárgarépa: karotintartalma révén védi a bőrfelületet és a nyálkahártyákat, előmozdítja a sejtregenerálás folyamatát, ösztönzi a béltartalom kiürülését.

Szegfűszeg: enyhíti az émelygést, hányingert, hányást, szélgörcsöket, és az emésztési zavarokat.
- **Szegfűszeg forrázat:** 1 g port adjunk 1 csésze forró vízhez.



Szódabikarbóna: egy csipet szódabikarbónát keverjünk el egy csésze meleg vízben és csavarjuk hozzá fél citrom levét. Enyhíti a sav-, és gáztúltengést, és az emésztési zavarokat.

Szurokfű: fertőtleníti az emésztőrendszert, segít gyomorhurut esetén, enyhe görcsoldó.

- **Szurokfű forrázat:** 250 ml vízzel forrázzunk le 1 teáskanálnyi szurokfűvet, 2 perc állás után szűrjük le. Gyomorbántalmak enyhítésére, étkezést követően fél órával fogyasztjuk.

Tiszta víz: leges legelőször mindig a víz jusson eszünkbe, és igyunk meg legalább 2 pohár tiszta, szobahőmérsékletű vagy langyos vizet.

Teakeverék: keverjünk össze azonos arányban kamillát, levendulát, citromfűvet, cseregalagonyát, keserű narancsfavirágot. Egy csésze forró vízhez egy evőkanálnyiit vegyünk a keverékből. Tíz perc állás után szűrjük le és fogyasszuk el kortyonként. Naponta 3-4 csészényit fogyaszthatunk naponta.

Tapasztalják ki, hogy melyek válnak be Önöknél. A hatásosság fenntartása végett időnként tartsanak szünetet a növények alkalmazása során. Szükség esetén, ez idő alatt átválthatnak egy másikra.

Nagy Annamária



BŐSÉGES ISMERET A KERTÉSZET MINDEN TERÜLETÉRE A **MEGÚJULT** KERTI KALENDÁRIUMBAN!

Zöldségtermesztés

Gyümölcstermesztés

Szőlőtermesztés

Növényvédelem

Díszkertészet

Fűszerkertészet

Borászat

**Fizessen elő gyorsabban:
www.magyarmezogazdasag.hu**



Előfizethető továbbá: a Magyar Posta Zrt. Hírlap Üzletágánál (1900 Budapest, Tel.: +36-1-767-8262 | email: hirlapelofizetes@posta.hu) valamint az ország bármely postáján és a kézbesítőknél is.



Kertbarát magazin

**Kertész-
kedőknek,
növény-
kedvelőknek**

**Fizessen elő a Kertbarát Magazin digitális változatára!
www.kertbaratmagazin.hu**