

Burt Yoon



REFLUSSO

Piccoli trucchetti per portare sollievo e prevenire il reflusso acido e tornare a vivere felici

Reflusso

il sollievo

DISCLAIMER

Questo eBook è stato scritto solo per dare informazioni di base. Ogni possibile sforzo è stato fatto per rendere l'eBook il più completo ed accurato possibile.

Tuttavia, ci possono essere errori sia nella tipografia sia nel contenuto. In più, le

informazioni contenute in questo libro sono aggiornate alla data di pubblicazione. Quindi va usato come una guida, e non come l'unica sorgente di informazioni.

Lo scopo di questo eBook è di educare. L'autore ed editore non garantisce che le informazioni contenute in questo eBook siano complete, e non è ritenuto

responsabile per errori ed omissioni.

L'autore e l'editore non avranno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato direttamente o indirettamente da questo eBook.

COPYRIGHT© By Burt
Yoon

Tutti i diritti riservati.
Nessuna parte di questo
libro può essere riprodotta
in qualsiasi forma senza il
permesso dell'autore,
eccetto quanto permesso
dalla legge sul Copyright
americana.

Tavola dei contenuti

[Che cosa causa il reflusso acido?](#)

[Effetto collaterale dei farmaci](#)

[Suggerimenti e trucchi per ridurre il rischio di sintomi di reflusso acido](#)

[Rimedi domestici sicuri ed efficaci per il reflusso acido](#)

[Indirizzamento troppo piccolo nell'intestino](#)

Alimenti non trasformati, alimenti biologici e probiotici

Conclusione

Reflusso acido: A colpo d'occhio

Si stima che circa il 50% degli americani sia affetto da reflusso acido. Potresti averlo provato anche tu almeno una volta. Lo saprai riconoscere per il suo sintomo caratteristico noto come "bruciore di stomaco", cioè una sensazione di bruciore che si sente dietro lo sterno e talvolta arrivava fino alla gola.

Che cosa causa il reflusso acido?

La causa principale non è la produzione eccessiva di acido nello stomaco. Il reflusso acido è un sintomo spesso associato all'infezione da *Helicobacter pylori* o da un'ernia iatale. Può anche accadere quando lo stomaco ha troppo poco acido.

Se questa è la causa, gli inibitori della pompa protonica o PPI (proton pump inhibitors) di solito diffondono il problema. Il risultato è che il reflusso acido peggiora maggiormente. La domanda è: "Cosa fai se hai un

reflusso acido?"

La risposta è che è necessario ripristinare il naturale equilibrio gastrico dello stomaco e la sua funzione.

Puoi farlo mangiando un sacco di verdure insieme ad altri alimenti di alta qualità ed inoltre l'ideale sarebbe mangiare cibi biologici e non trasformati. È anche essenziale che tu abbia abbastanza batteri buoni, che puoi ottenere consumando cibi fermentati regolarmente.

Mangiando cibi fermentati e quindi ottenendo buoni batteri, la flora intestinale sarà ben bilanciata. Con una flora intestinale equilibrata, i

batteri nello stomaco che causano reflusso acido scompaiono naturalmente. Oltre alle condizioni sottostanti menzionate in precedenza, i farmaci possono anche causare reflusso acido.

Effetto collaterale dei farmaci

Alcune prescrizioni e farmaci da banco possono anche causare reflusso acido o bruciore di stomaco. Alcuni dei reflussi acidi che causano i farmaci, includono antidepressivi e farmaci per l'ansia, farmaci per l'osteoporosi, farmaci per la pressione del sangue, antidolorifici, antibiotici e nitroglicerina.

Per il reflusso acido causato dai farmaci che stai assumendo, il sollievo sta nell'affrontare il motivo per cui stai assumendo quel tipo di farmaco.

E la soluzione non sarebbe quella di cambiare tipologia di farmaco. Invece, puoi provare alcuni rimedi casalinghi e altri suggerimenti utili per alleviare il fastidio provocato dal reflusso gastroesofageo.

Se pensi che prendere farmaci sia la causa del reflusso acido, ecco alcune cose che possono aiutare ad alleviare i sintomi:

- Evitare di assumere farmaci più di quanto raccomandato o prescritto
- Controlla le istruzioni e chiedi ad un farmacista o al tuo medico per un consiglio su come e quando prendere un

determinato farmaco

- Chiedi a un farmacista o al tuo medico di controllare tutti gli altri farmaci e integratori che stai prendendo per sapere se possono causare bruciori di stomaco.
- Passare ad un farmaco in crema o in altre forme o modificare la dose che potrebbe aiutare ad alleviare i sintomi
- Cercare di usare dei rimedi casalinghi invece dei farmaci per alleviare il bruciore di stomaco
- Evita di sdraiarti non appena

prendi le medicine

Questi sono alcuni modi per portare sollievo contro il reflusso acido che si possono fare se si sente bruciore di stomaco a causa di continua assunzione di farmaci. Ma oltre a questi, ci sono alcune altre cose che potrebbero aiutare questo tuo fastidio. Dai un'occhiata alla prossima sezione di questo libro per vedere quali rimedi e strategie possono essere provati per darti del sollievo.

Suggerimenti e trucchi per ridurre il rischio di sintomi di reflusso acido

I seguenti suggerimenti sono tra le migliori strategie per portare sollievo contro reflusso acido. La medicina convenzionale è il trattamento più comune per questa malattia, ma anche questi rimedi casalinghi possono aiutare a combatterla. Puoi parlare con il tuo medico per scoprire se può andare bene provare una di queste opzioni.

- **Scegli la via per un peso sano**

Il reflusso acido è più frequente negli adulti obesi. Mentre il bruciore di stomaco può capitare a chiunque, l'eccesso di peso nella zona addominale può mettere sotto pressione lo stomaco. Pertanto, può rendere più comune l'esperienza di reflusso acido.

La pressione sullo stomaco aumenta il rischio che gli acidi presenti in esso tornino nell'esofago. Se il tuo eccesso di peso è il colpevole dietro il tuo bruciore di stomaco, allora la linea di

condotta ideale che dovresti prendere è quella di creare un piano di perdita di peso che ti aiuterà a perdere un po' di grasso sulla pancia.

D'altra parte, se il tuo peso è già considerato buono e sano, puoi concentrarti invece sul mantenimento di una dieta sana e di un regolare esercizio fisico. Mantenendo una buona salute, è possibile evitare di contrarre batteri o assumere farmaci che possono causare reflusso acido.

- **Mangia pasti più piccoli e siediti un po' più a lungo**

La pressione sullo stomaco può causare reflusso acido. In tal caso, mangiare porzioni più piccole dei pasti potrebbe aiutare a ridurre la pressione e prevenire il reflusso degli acidi dello stomaco. Mangia cibi più piccoli, che non solo aiutano a minimizzare il bruciore di stomaco, ma anche a ridurre le calorie che mangi.

Facendolo più frequentemente, è possibile ridurre la frequenza dell'esperienza di bruciore di stomaco. In particolare con il mangiare, dovresti anche evitare di sdraiarti subito dopo aver pranzato o cenato in quanto si può scatenare il reflusso.

Invece, continua a stare seduto dritto per un po' più a lungo, il tempo consigliato è di circa tre ore. Intanto puoi dedicarti ad attività che ti piacciono o magari lavorare ai tuoi progetti al computer. Quando finalmente vai a letto, alza la testa un po' , facendo in modo da non sentire del bruciore di stomaco durante il corso di tutta la notte.

- **Conoscere gli alimenti che possono aiutare**

Sappi questo: non c'è cibo magico per rimediare al tuo problema di reflusso acido. Tuttavia, alcuni alimenti

possono essere di grande aiuto, come invece altri possono innescare il bruciore di stomaco. Conoscere entrambi ti aiuterà a fare alcuni cambiamenti nella tua dieta per far sì di ostacolare l'eventuale ripresentarsi del fastidio.

Si consiglia di assumere cibi a basso contenuto di grassi e ad alto contenuto proteico per ridurre il rischio di bruciore di stomaco. Riducendo l'assunzione di grassi nella dieta, è possibile ridurre i sintomi. D'altra parte, consumare abbastanza fibre e proteine crea una sensazione di sazietà e ti impedisce così di mangiare troppo.

Ecco alcuni alimenti che puoi incorporare nella tua dieta:

- ★ Verdure
- ★ Frutti non agrumati
- ★ Zenzero
- ★ Carni magre
- ★ Fiocchi d'avena
- ★ Grassi sani
- ★ I bianchi d'uovo

Dopo i pasti, si può anche masticare un chewing gum. Aiuta anche a controllare il reflusso acido aumentando la saliva che mantiene gli acidi dello stomaco fuori dall'esofago. Prova questa strategia e scopri quanto può ridurre il rischio di avere bruciori

di stomaco.

● **Impara quali cibi e bevande evitare**

Non importa il tuo peso, sappi che alcuni cibi e bevande possono innescare reflusso acido o aumentare il rischio di averlo. Devi conoscerli per evitarli, specialmente se sei suscettibile a questo problema. In questo mini paragrafo, ecco alcuni degli alimenti e delle bevande che dovresti evitare:

★ Cibi fritti

★ Caffeine

★ Cibi ad alto contenuto di

grassi

- ★ Prodotti a base di pomodoro
- ★ Soda
- ★ Cipolle
- ★ Aglio
- ★ Menta
- ★ Succhi di agrumi
- ★ Alcool

Questi sono gli alimenti e le bevande più comuni che possono scatenare il reflusso acido. Cercando di evitarli o riducendo considerevolmente il consumo di questi, ti aiuterà ad avere bruciore di stomaco in meno occasioni o quasi mai. Potrebbe anche esserti utile a mantenere un elenco di alimenti problematici che scatenano i

tuoi sintomi.

- **Evitare di indossare abiti stretti**

Un sollievo da reflusso acido che puoi provare a casa è quello di indossare indumenti larghi. Non c'è niente di sbagliato indossando abiti stretti, tuttavia, non sono i migliori da mettere se si hanno sintomi di reflusso acido in quanto lo andrebbero a peggiorare.

Se indossi vestiti stretti, i tempi di

sviluppo del bruciore di stomaco aumenteranno. È peggio soprattutto se si indossano pantaloni e cinture troppo strette. Se lo fai, l'addome viene messo in una pressione inutile che contribuisce al rischio di nascita di reflusso acido.

● Fumo

Il fumo è un'altra causa per le persone che soffrono di reflusso acido. Se non pensi di avere abbastanza motivi per smettere di fumare, il bruciore di stomaco è uno di quelli da non sottovalutare. Quando fumi, lo sfintere esofageo inferiore (LES) si danneggia.

Il LES è quello che impedisce il backup degli acidi dello stomaco. Quando questi muscoli sono danneggiati o indeboliti a causa del fumo, è probabile che si verificheranno più sintomi di bruciore di stomaco. Anche il fumo passivo è dannoso per le persone che spesso soffrono di reflusso acido, quindi è meglio evitarlo.

● **Tecniche rilassanti**

Se hai avuto esperienza di bruciore di stomaco, sicuramente sai quanto può essere stressante e fastidioso. Lo stress che senti può anche peggiorare i sintomi, ed è per questo che provare alcune tecniche per calmare la mente

e il corpo potrebbe essere di grande aiuto. Un esempio di una tecnica di rilassamento è lo yoga.

Fare yoga ti fornisce una consapevolezza mente-corpo che ti farà rilassare. Se non ti piace lo yoga, puoi invece provare la respirazione profonda o alcune altre tecniche di meditazione almeno un paio di volte al giorno, per rilassare i muscoli esofagei e dare sollievo al tuo corpo contro lo stress.

Questi sono alcuni suggerimenti che puoi provare per ridurre il rischio di contrarre il reflusso acido. Ma oltre a questi trucchi, ci sono altri rimedi

casalinghi o strategie per alleviare il bruciore di stomaco. Nella prossima sezione di questo mini libro, troverete altri rimedi fai da te che sono un eccellente sollievo da reflusso acido.

Rimedi domestici sicuri ed efficaci per il reflusso acido

La maggior parte delle persone magari non lo sa, ma ci sono sostanze e prodotti disponibili in cucina che possono aiutare ad alleviare il bruciore di stomaco. In questa sezione, scopriamo quali dei prodotti della tua cucina risultano essere eccellenti metodi contro il reflusso acido.

- **Bicarbonato di sodio**

Il bicarbonato di sodio è un eccellente

rimedio casalingo per il bruciore di stomaco. Prendi da 1/2 a 1 cucchiaino di bicarbonato e versalo in un bicchiere d'acqua da. Bevendo questo, si può sperimentare la neutralizzazione degli acidi dello stomaco, portandoti quindi alla digestione.

Anche se non è una soluzione regolare ideale per il bruciore di stomaco, si può bere se si tratta di un'emergenza. Può aiutarti in modo significativo soprattutto se stai avendo un dolore o un fastidio quasi insopportabile. Una soluzione più sicura per usare il bicarbonato di sodio è quella di mescolarlo con ½

tazza di acqua calda e un po 'di succo di limone.

● **Succo di aloe**

Il succo della pianta di aloe è noto per avere un effetto naturale sulla riduzione dell'infiammazione. Questa caratteristica del succo di aloe può anche aiutare ad alleviare i sintomi del bruciore di stomaco. Se ne hai un po 'e il reflusso acido è stato un grosso problema per te, prova a prenderne un pochino diluito in un bicchiere d'acqua.

Puoi bere circa mezza tazza di succo di aloe prima dei pasti. Un problema comune di questa bevanda è che ha

un effetto lassativo, che potrebbe non renderlo un sollievo da reflusso acido ideale. Fortunatamente, ci sono marchi di succo di aloe vera in cui viene rimosso l'effetto lassativo, quindi cercali e leggi bene le etichette per acquistare il prodotto migliore per te.

● **Aceto di sidro di mele**

L'assunzione di aceto di sidro di mele crudo potrebbe aiutare con il tuo problema. Questo tipo di aceto può migliorare rapidamente il contenuto degli acidi presenti nello stomaco.

Tutto quello che devi fare è aggiungere un cucchiaino di aceto in un

bicchiere d'acqua e berlo. Contribuirà a “lavare” i tuoi muscoli esofagei dello stomaco. Lì, gli acidi dello stomaco saranno ripristinati.

● **Camomilla o radice di zenzero**

Il tè alla camomilla è eccellente per lenire l'infiammazione dello stomaco. Potrebbe anche aiutare il tuo reflusso acido, se ne prendi una tazza prima di andare a letto. In questo modo, puoi anche beneficiare di un sonno migliore. Oltre alla camomilla, la radice di zenzero è un altro valido elemento d'aiuto.

È stato scoperto che lo zenzero ha un

effetto gastroprotettivo. Significa che lo zenzero può bloccare l'acido e sopprimere l'*Helicobacter pylori*, i batteri che causano i bruciori di stomaco.

Aggiungere alcune fette di radice di zenzero in una tazza di acqua calda e poi lasciare in infusione per almeno 30 minuti, quindi bere 20 minuti prima di un pasto.

● **Betaina**

Questo non è un comune metodo di sollievo da reflusso acido che di solito si trova in cucina, ma è comunque efficace. L'assunzione di un integratore di betaina idroclorica può

aiutare ad alleviare i sintomi di bruciore di stomaco. È possibile acquistarla in un negozio di alimenti naturali senza la necessità di una prescrizione.

Quando prendi questo integratore per la prima volta, assumi la dose necessaria per alleviare la minima sensazione di bruciore che senti. Dopodiché, riducine l'assunzione. La betaina ti aiuta a digerire meglio il cibo e uccidere i batteri *H. pylori* che causano reflusso acido.

● **Astaxantina**

L'astaxantina è un potente antiossidante che può aiutare ad

alleviare i sintomi. È eccellente nel trattamento del reflusso acido, in particolare quelli dovuti ai batteri *H. pylori*. Puoi ottenere i migliori risultati assumendo questo integratore nella dose di 40 g al giorno. Consulta sempre il tuo medico per essere più sicuro su ciò che stai assumendo.

Gli studi dimostrano che le persone che assumono questa dose di astaxantina quotidianamente sperimentano notevoli miglioramenti nei sintomi da reflusso acido entro quattro settimane. Se hai un'infezione da *Helicobacter pylori*, l'effetto curativo è più evidente.

● **Vitamina D**

Quando si tratta di prendersi cura di qualsiasi cosa infettiva, la vitamina D è un ingrediente essenziale da prendere in considerazione. Con livelli ottimizzati di vitamina D, è possibile ottimizzare la produzione di peptidi antimicrobici del corpo a circa 200.

Con questo, il tuo corpo avrà la capacità di eliminare qualsiasi infezione che non dovrebbe esserci, inclusa quella che causa il bruciore di stomaco. In tal caso, sarebbe di grande aiuto assumere integratori di vitamina D per ridurre i rischi di sviluppare reflusso acido.

● **Glutammina**

Gli studi dimostrano che il danno causato da H. pylori al tuo intestino può essere trattato con un amminoacido chiamato glutammina.

La glutammina si trova in molti alimenti come pollo, manzo, uova, pesce, latticini, così come alcune verdure e frutta. La glutammina ha un isomero biologicamente attivo noto come L-glutammina, che è disponibile come supplemento e che è possibile acquistare per questo scopo.

Ci sono in commercio diversi integratori di glutammina, sia in pillole che in polvere. Parlane con il

tuo dottore per capire quale sia la scelta migliore per te.

- **Folato o Vitamina B9
insieme ad altre
Vitamine B**

Ci sono stati studi che indicano che le vitamine B, in particolare B9 o acido folico, hanno un effetto positivo nel ridurre il rischio di reflusso acido. Secondo questa ricerca, l'acido folico più alto è associato a circa il 40% di riduzione dei sintomi di bruciore di stomaco.

D'altra parte, quelli con bassi livelli di vitamina B2 e B6 sembrano aver aumentato il rischio di avere bruciori di stomaco. In tal caso, sarebbe un

eccellente sollievo da reflusso acido
mangiare cibi ricchi di vitamina B9 e
altre vitamine del gruppo B come
spinaci, fagioli, gombo e fegato.

Indirizzamento troppo piccolo nell'intestino

Come accennato in precedenza, il probabile colpevole del reflusso acido è dovuto al fatto che l'intestino non ha abbastanza acido. In tal caso, devi incoraggiare il tuo corpo a produrre abbastanza acido gastrico, e puoi farlo mangiando determinati ingredienti per le tue esigenze su base regolare.

Oltre ai rimedi casalinghi citati in questo manualetto, puoi aggiungere sale non trasformato, succo di cavolo o crauti nella tua dieta. Con questi, il tuo corpo può avere abbastanza

cloruro per produrre acido cloridrico
(stomaco) e migliorare
significativamente la tua digestione.

Alimenti non trasformati, alimenti biologici e probiotici

Mentre le strategie e i rimedi casalinghi contenuti in questo libro possono aiutarti ad alleviare il bruciore di stomaco, la migliore risposta ai tuoi sintomi è il ripristino dell'equilibrio e della funzionalità gastrica naturale dello stomaco. Puoi farlo mangiando cibi biologici non trattati e probiotici.

- **Mangiare un sacco di alimenti biologici non**

trasformati

Quando si consumano grandi quantità di alimenti trasformati e ricchi di glucosio, il reflusso acido peggiorerà sicuramente. È perché questo tipo di alimenti può sconvolgere la tua flora intestinale, inclinando l'equilibrio nel tuo intestino e nello stomaco.

Puoi evitare che ciò accada mangiando molte verdure, specialmente quelle più sicure ed utili. Inoltre, è necessario aggiungere alimenti non trasformati nella dieta insieme.

- **Ottieni buoni batteri**

con i probiotici

Oltre a mangiare cibi biologici, la prossima cosa da fare è assicurarsi che lo stomaco abbia più che abbastanza batteri buoni. Puoi assicurarti ciò, aggiungendo alimenti fermentati alla tua dieta. I cibi fermentati hanno molti probiotici, che aiutano a ripristinare l'equilibrio nel tuo intestino.

Se non stai mangiando cibi fermentati, puoi ottenere i tuoi probiotici invece dagli integratori. Ognuno di questi alimenti aiuterà lo stomaco a diventare immune a diversi organismi e ridurrà il rischio di reflusso acido.

Conclusione

In questo terzo volume sul reflusso acido o reflusso gastroesofageo, hai trovato preziosi consigli su come portare sollievo al tuo corpo quando soffri di questo problema fastidioso.

Chiama sempre il tuo medico per avere la migliore cura e opinioni mediche sulla tua malattia e sull'assunzione di determinati farmaci o integratori.

Puoi trovare gli altri due libretti sul reflusso in questi link:

- Reflusso: libro di cucina

https://www.amazon.it/REFLUSSO-libro-cucina-Burt-Yoon-ebook/dp/B07KG9ZH85/ref=sr_1_sie=UTF8&qid=1543339709&sr=8-1-spell&keywords=reflussolibro+di+c

- Reflusso: le ricette

https://www.amazon.it/REFLUSSO-ricette-Burt-Yoon-ebook/dp/B07KNH9PSP/ref=sr_1_sie=UTF8&qid=1543339607&sr=8-1&keywords=reflusso+le+ricette

