

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ИЗЖОГИ

**Лучшие народные рецепты**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Исцеление от изжоги.  
Лучшие народные рецепты**

«Центрполиграф»

2020

УДК 615  
ББК 53.59

**Константинов Ю.**

Исцеление от изжоги. Лучшие народные рецепты /  
Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2020 — (Карманный  
целитель)

ISBN 978-5-227-08480-4

Очень многие люди страдают от изжоги, но редко кто идет к врачу с этой проблемой. Изжога доставляет дискомфорт, но считается неопасным симптомом, и поэтому некоторые смиряются с ней годами... А зря! Ведь изжога сигнализирует, что в работе желудка что-то нарушилось и пора что-то предпринять! Если вам знакомо это неприятное ощущение, то пора обратить внимание на сигналы, подаваемые вашим организмом. Прочитайте книгу, узнайте об изжоге все: причины ее возникновения; принципы правильного питания для устранения симптома; какие народные рецепты помогут избавиться от неприятных ощущений.

УДК 615  
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-08480-4

© Константинов Ю., 2020  
© Центрполиграф, 2020

# Содержание

Введение	6
Строение органов пищеварения	7
Причины изжоги	9
Эзофагит	11
Рефлюкс	13
Гастроэзофагеальный рефлюкс	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Юрий Константинов**  
**Исцеление от изжоги**  
*Лучшие народные рецепты*

Серия «Карманный целитель»

© Константинов Ю., 2020

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2020

© «Центрполиграф», 2020

\* \* \*

## Введение



Довольно многие люди страдают от изжоги. Но мало кто идет ко врачу именно с этим симптомом. Изжога считается неприятным, но неопасным, практически обычным делом. А между тем изжога сигнализирует, что в желудке происходят определенные процессы, которые там происходить не должны.

Изжога – это чувство жжения, жара и даже боли за грудиной. Неприятное ощущение фиксируется в эпигастрии, повыше пупка, и распространяется вверх по ходу пищевода. Изжоге нередко сопутствует кислый или горький привкус во рту, а также тяжесть в желудке. Если она появилась, значит в работе желудка что-то нарушилось. Либо повысилась кислотность желудочного сока, либо расслаблен сфинктер пищевода и кислота из желудка проникает в пищевод. Изжога нередко обостряется при наклонах и в горизонтальном положении, а также при физическом напряжении.

Еще появление изжоги зависит от продуктов. Кто-то определенные продукты ест совершенно свободно, а у другого человека, например, от выпечки или сдобы, начинается изжога. Чаще всего она начинается через полчаса-час после выхода из-за стола.

Бороться только с изжогой бесполезно. Во-первых, надо выяснить ее причину, а чаще всего это бывает какое-то заболевание желудочно-кишечного тракта, и лечить его. Во-вторых, чтобы избавиться от изжоги, придется поменять принципы питания, и скорее всего – навсегда. Поэтому в книге отдельная глава будет посвящена принципам питания. И в-третьих, помогут народные рецепты, но именно как дополнительное лечение, помогающее избавиться от неприятных ощущений.

## Строение органов пищеварения



Пищеварение начинается не в кишечнике и не в желудке, а во рту. Слюна содержит ферменты, способствующие перевариванию пищи, и чем больше пища измельчена еще в ротовой полости, тем больше она подвергается воздействию этих ферментов. Если же «заглатывать пирожки не жуя», то всю работу по перевариванию придется брать на себя желудку, что очень способствует его перегрузке и заболеваниям.

Достаточно измельченная пища из ротовой полости попадает в глотку, потом в пищевод. Пищевод – это узкая полая трубка, которая переходит в желудок. Трубка эта располагается впереди позвоночника, а перед ней находится трахея. Обычно стенки пищевода соприкасаются, но при прохождении пищи могут расширяться до 3–3,5 см. Стенка пищевода состоит из наружной оболочки, которая состоит из соединительной ткани, двух слоев мышц и внутренней слизистой оболочки.

Желудок взрослого человека вмещает в среднем до 3 л жидкости. В нем пища начинает перевариваться, и это занимает определенное время. Железы желудка вырабатывают желудочный сок, который состоит из соляной кислоты и ферментов. Чем больше соляной кислоты и желудочного сока вырабатывается, тем выше секреторная активность, или кислотность. Подвергаясь действию желудочного сока, пища становится не только измельченной, но и жидкой. Постепенно она продвигается из желудка в двенадцатиперстную кишку. Страх, боль и другие неприятные эмоции могут затормозить выработку желудочного сока, а вот красивая сервировка стола, аппетитный вид блюд, положительные эмоции способствуют хорошему пищеварению. Хотя, надо сказать, «нервы» тоже у многих вызывают повышенный аппетит.

Стенка желудка состоит из трех слоев: внутреннего – слизистой оболочки, среднего – мышечной оболочки и наружного – серозной оболочки (брюшины). Кроме того, желудок разделяют на несколько отделов. Левая, широкая часть его, составляет тело и дно желудка. Там находятся железы, выделяющие пищеварительный сок. В привратниковой (выходной) части желудка пища продвигается к двенадцатиперстной кишке.

Желудок окружен рядом органов: сзади от него находится поджелудочная железа, сверху к малой кривизне прилегает печень, а правее – желчный пузырь. Из-за своей близости эти органы при воспалительных процессах могут припаиваться к желудку.

Тонкий кишечник начинается с двенадцатиперстной кишки. Сюда переваренная пища поступает из желудка и подвергается дальнейшему перевариванию. В двенадцатиперстную кишку выделяются сок поджелудочной железы, желчь и кишечный сок (из тонкого кишечника). В тонком кишечнике происходит переваривание около 80 % углеводов, поступающих с пищей, и почти 100 % белков и жиров. За сутки выделяется около двух литров кишечного сока. Стенки кишки покрыты миллионами маленьких кишечных ворсинок, которые способствуют всасыванию.

Из тонкого кишечника пища попадает в толстый кишечник. Там у человека живет множество бактерий, которые способствуют поддержанию нормального баланса и перевариванию пищи. Кроме того, микробы вырабатывают ряд полезных веществ, необходимых человеку, и защищают наш организм от вредных микробов. При неблагоприятных условиях (кишечная инфекция, длительное лечение антибиотиками и т. д.) баланс кишечной микрофлоры может нарушаться, вредные микробы начинают усиленно размножаться, останавливая рост полезных,

такое состояние называется «дисбактериозом кишечника». Также толстый кишечник обеспечивает выведение кала наружу.

Большое значение имеет защитная функция органов пищеварения – предохранение организма от попадания в него с пищей вредных и ядовитых веществ, микробов. Слюна содержит вещества, губительно действующие на микробов, так же как соляная кислота желудочного сока и желчные кислоты в кишечнике. Многие вредные вещества, всосавшись в кровь, задерживаются в печени, обезвреживаются в ней и удаляются из организма.

Поджелудочная железа располагается в брюшной полости позади желудка. Она выделяет пищеварительный сок в просвет кишки и гормоны (вещества, регулирующие деятельность организма) в кровь. Особенно важен такой гормон поджелудочной железы, как инсулин. При его недостатке развивается сахарный диабет – заболевание, связанное с повышением уровня сахара в крови.

В соке поджелудочной железы содержатся ферменты, расщепляющие белки, жиры и углеводы. За сутки у человека выделяется примерно 1,5 л сока поджелудочной железы. Больше всего сока выделяется при употреблении хлеба, меньше всего – молока.

Печень вырабатывает желчь и обезвреживает самые разные вещества. Значительная часть лекарств и попадающих в организм инородных агентов проходит через печень. Вырабатывая желчь, печень принимает участие в процессе пищеварения и всасывания питательных веществ в кровь. Желчь выделяется непрерывно, часть ее попадает в кишечник, а часть первоначально скапливается в желчном пузыре. Желчь способствует нормальному пищеварению, способствуя размельчению и перевариванию жира, защищая пищеварительные ферменты от губительного действия поджелудочного сока, облегчает всасывание ряда веществ и способствует усилению работы кишечника.

## Причины изжоги



Изжога появляется, когда содержимое желудка забрасывается обратно, в пищевод. Это называется «рефлюкс».

Иногда у человека может быть повышенная чувствительность слизистой пищевода при нормальной и даже низкой кислотности желудочного сока, и он все равно будет чувствовать неприятные ощущения.

Изжога появляется, когда есть:

- эзофагит;
- гастро-эзофагальная рефлюксная болезнь;
- дуоденит;
- гастрит с повышенной кислотностью;
- язвенная болезнь желудка;
- диафрагмальная грыжа;
- острое или хроническое воспаление желчного пузыря (холецистит);
- состояние после удаления желчного пузыря или операции на желудке;
- опухоли верхних отделов желудочно-кишечного тракта;
- ожирение;
- токсикоз беременных;
- индивидуальная реакция на некоторые продукты.

Обычно проблемы начинаются с функционального расстройства желудка. Возникают тошнота, изжога, какие-то непонятные боли в животе то до еды («от голода»), то после («объелся, как кирпичей наглотался»). Чаще всего это случается у молодых людей, занятых работой или учебой, а потому, как правило, остается без внимания. А ведь если задуматься и заняться своим здоровьем в это время, то можно избежать гораздо более серьезных и неприятных последствий. Если нормализовать питание и режим, все изменения проходят сами собой, без каких-либо последствий для здоровья.

Но чаще человек задумывается о своем состоянии, когда болезнь уже развилась и дальше терпеть нет сил. Обычно оказывается, что развился гастрит – воспалительное заболевание желудка. При нем нарушается ритм работы желудка, выработка пищеварительных ферментов и соляной кислоты. Поэтому возникают боли, тошнота, тяжесть в желудке и прочие симптомы. Гастрит может быть с повышенной и пониженной кислотностью – в зависимости от того, много или мало соляной кислоты и ферментов вырабатывает желудок (иногда кислота перестает вырабатываться вовсе, и тогда возникает гастрит с нулевой кислотностью). Симптомы при этих состояниях различаются.

При повышенной кислотности характерны, прежде всего, боли натощак или сразу после еды, изжога, потеря веса, иногда рвота желчью. А при пониженной кислотности будут тошнота, тяжесть в подложечной области, усиливающаяся после еды, неприятный запах изо рта, отрыжка воздухом и пищей. Первый вариант встречается чаще в молодые годы и называется «стрессовым» – болезнь обостряется при перенапряжении, во время авральской работы и сессий в институте; второй вариант – напротив, удел пожилых. Он связан с тем, что с возрастом защитных факторов вырабатывается меньше, поэтому даже нормальные количества соляной кислоты могут повреждать желудок.

Играют роль также и бактерии хеликобактер пилори: заразившись ими, заболеть гастритом можно в любом возрасте, а гастрит без лечения – верный путь к язвенной болезни. При гастрите могут возникать повреждения слизистой желудка – эрозии, тогда гастрит называется эрозивным.

Болезнь утяжеляется, если имеет место рефлюкс – обратный заброс содержимого: при гастроэзофагеальном рефлюксе в пищевод забрасывается желудочное содержимое (и, соответственно, желудочный сок, который разъедает его стенку). При дуоденогастральном рефлюксе заброс идет из двенадцатиперстной кишки в желудок. Рефлюкс способствует воспалению органа, нарушению его функции. Такие больные жалуются на боли в подложечной области и чувство «саднения, жжения» за грудиной или ниже. Боли могут возникать не только при приеме пищи, но и при резких наклонах, беге, поднятии тяжестей, иногда – даже при быстрой ходьбе. Боли могут меняться в зависимости от положения тела. Часто беспокоит изжога. Если в воспалительный процесс вовлекается пищевод, то говорят об эзофагите, если двенадцатиперстная кишка – о гастродуодените. Боли при нем более выраженные, чем при гастрите. Гастрит и гастродуоденит – самые распространенные заболевания желудочно-кишечного тракта, по статистике ими болеет больше половины взрослого населения Земли.

## Эзофагит

Так называется воспаление пищевода. Оно может быть самостоятельным или развиваться как осложнение других заболеваний.

При эзофагите воспалительный процесс развивается во внутренней, слизистой оболочке пищевода, однако без лечения может поражать более глубокие слои. Среди заболеваний пищевода эзофагит является наиболее частым, причем в 30–40 % случаев он протекает бессимптомно.

Причиной воспаления пищевода может быть инфекция, гастрит, заброс желудочного сока (рефлюкс). Эзофагит вследствие рефлюкса (заброса) желудочного содержимого выделяется как отдельное заболевание и будет рассмотрен ниже. Также воспаление могут вызывать ожоги химическими веществами, физическое повреждение (травмирование при введении зонда, повреждение инородными телами) или даже аллергическая реакция (когда отекает и слизистая пищевода вместе с другими слизистыми в организме).

Эзофагит по течению может быть острым, подострым и хроническим.

По характеру воспаления выделяют несколько форм (катаральный, отечный, эрозивный, геморрагический и др.), от этого зависит назначение конкретного лечения.

Наиболее часто встречаются катаральный и отечный эзофагиты, при них слизистая пищевода отекает, в ней затруднен отток крови и она становится красной, что видно на ФГДС. При остром инфекционном процессе, а также химических и тепловых ожогах пищевода возможно развитие язвочек (эрозий) на слизистой (эрозивный эзофагит).

Острый эзофагит может повреждать только слизистую оболочку по типу воспаления, может быть поражение всей толщи слизистой с язвами и некрозом или поражаются все слои пищевода с возможностью образования отверстий в нем. Это, конечно, самое опасное поражение, и чаще оно бывает при ожогах пищевода какими-либо химическими веществами.

Хронический эзофагит делят на 4 степени:

- покраснение (гиперемия) без язвочек (эрозий) в нижних отделах пищевода;
- разрозненные мелкие эрозии слизистой;
- эрозии слизистой сливаются друг с другом;
- язвенное поражение слизистой, сужение пищевода (стеноз).

Хронический эзофагит может развиваться из-за неправильного питания (алиментарный эзофагит: употребление очень горячей, острой пищи, крепкого алкоголя); профессиональной вредности (работа, связанная с вдыханием паров едких химических веществ); постоянных аллергических реакций; нарушения обмена веществ в организме.

Симптомы острого эзофагита могут быть выражены ярко или не выражены совсем, это зависит от силы воспаления. При легкой форме человек может чувствовать горячую или холодную пищу, а при сильном воспалении начинаются боли по ходу пищевода (острая, сильная, жгучая боль за грудиной, отдающая в шею и спину), расстройство глотания (дисфагия) из-за сильной боли, изжога, повышенное слюноотделение.

В крайне тяжелых случаях может быть кровавая рвота. Тяжело протекающий эзофагит спустя неделю может смениться периодом мнимого благополучия (симптомы исчезают и человек может есть любую пищу), но без лечения спустя несколько недель (до 3-х месяцев) заживление дефектов стенки пищевода приведет к его сужению, и человек совсем не сможет есть. Тогда лечение проводят в больнице, делают операцию по восстановлению пищевода.

Хронический эзофагит может протекать с болями за грудиной в районе мечевидного отростка, отдающими в спину и шею. Боли умеренные.

Диагноз ставится на основании расспроса больного и проведения эзофагоскопии, эзофагоманометрии, рентгена пищевода.

При легкой форме острого эзофагита человеку нужно 1–2 дня голодать, из лекарств ему прописывают антациды (препараты, снижающие кислотность желудочного сока) и препараты группы фамотидина (угнетает выработку желудочного сока). После начала питания исключают продукты, способные повредить слизистую (алкоголь, кофе, горячая, острая, жареная пища, газировки, продукты, богатые клетчаткой) и пищу, активизирующую выработку желудочного сока (шоколад, жирные продукты). При эзофагите нельзя курить. Есть дают мягкую протертую пищу комнатной температуры.

При тяжелой форме воспаления диета очень строгая с голоданием в самую острую фазу, обязательно назначают обволакивающие и гелевые антацидные препараты. Остальные медикаменты назначают в зависимости от причины воспаления и от выраженности симптомов.

Если эзофагит перешел в хроническую фазу, то важнейшим является строгое соблюдение диеты, исключение любой пищи, которая может раздражать желудок и пищевод.

Питание должно быть регулярным, также надо наладить и образ жизни.

Больным эзофагитом нельзя принимать лекарственные препараты, влияющие на тонус сфинктера пищевода (седативные препараты, транквилизаторы, теофиллин, простагландины и т. п.).

Также следует сделать последний прием пищи не менее чем за 1,5–2 часа до сна, не принимать горизонтальное положение после еды, не проводить много времени в наклоне. Спать рекомендуется на приподнятом изголовье. Не затягиваться в талии.

## Рефлюкс

Этот термин означает обратный ток содержимого полых органов по сравнению с нормальным его движением. То есть нормальное движение в данном случае из пищевода в желудок, а потом в 12-перстную кишку. Если же содержимое забрасывается из желудка в пищевод, то это гастроэзофагеальный рефлюкс (рефлюкс-эзофагит), а если из 12-перстной кишки в желудок – дуоденогастральный рефлюкс.

По данным многочисленных исследований проводимых в Европе, США, России, практически половина взрослых страдает от рефлюкса (разные исследования дают от 40 до 60 %).

### Гастроэзофагеальный рефлюкс

Возникает он из-за нарушения работы нижнего пищеводного сфинктера, снижения его мышечного тонуса. Мышца не полностью сжимается, из-за этого сфинктер остается все время открытым или частично открытым и содержимое желудка свободно попадает в пищевод. Причинами ослабления мышечного тонуса могут быть:

- нервные перегрузки,
- химические или пищевые факторы,
- повышение давления в брюшной полости,
- грыжа пищеводного отверстия диафрагмы.

Что может способствовать появлению рефлюкса:

- вынужденное положение тела с наклоном вперед,
- избыточная масса тела,
- курение, употребление алкоголя,

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.