

العلاج الطبيعي للحموضة



تفرز المعدة طبيعياً كمية محددة من سائل يتكون من مزيج من المواد الكاوية أهمها:

حمض يسمى الهيدروكلوريك، ومجموعة من الأنزيمات ومواد كيميائية أخرى تساعد في عملية هضم الطعام. ويبقى هذا السائل الحمضي في المعدة . حيث يمنعه غلاف مخاطي واق من إتلاف بطانتها، ولكن في بعض الأحيان يتسلل هذا الحمض إلى

وهو الأنبوب الذي يصل الفم بالمعدة،

وإذا بقي الحمض طويلاً في المريء، حيث - لا ينبغي أن يتواجد - فإنه يحدث حرقاً في بطانته يؤدي إلى شعور بحرقة الجوف وعدم الارتياح لذلك تعرف زيادة حموضة المعدة « يقول البعض بالتعبير الدارج » « .

ويمكن تجنب الحموضة أو الارتجاع باتباع النصائح التالية:

- أخذ الوقت الكافي في تناول الطعام ومضغه جيداً، ويفضل تناول وجبات خفيفة وصغيرة ، وموزعة على النهار بطوله، بدلاً من تناول وجبات كبيرة.
- في المساء لا تذهب للفراش مباشرة بعد تناول الطعام، ولكن يجب تناول الطعام قبل ساعتين على الأقل من الخلود إلى الفراش، وليس قبل النوم مباشرة.
- تجنب الأطباق الساخنة جداً، والباردة جداً، وتلك المشبعة بالتوابل، والدهون، والأغذية المقلية، والأطباق المسبكة.
- شرب الماء بعد كل وجبة، فالماء يشطف الحمض من المريء ويخفف من تركيز الحمض

- الجلوس بعد تناول الطعام، وعدم الاستلقاء على الأريكة بعد الأكل مباشرة، فوضعية النوم الأفقية تجعل الحمض يخرج من المعدة إلى المريء، ويفضل المشي بعد تناول الطعام، حيث يساعد المشي على إبقاء الحمض في المعدة.
- ند النوم محاولة تلبية الرأس فوق الوسادة بضعة سنتيمترات إضافية، أو وضع عدد زائد من الوسائد حتى تعمل الجاذبية على الدفع بالطعام لأسفل، فتقل فرصة ارتجاعه.
- عدم الضغط على المعدة، خاصة بعد تناول وجبة كبيرة ، حيث يمكن لأي شيء يضغط معدتك، وهى ممتلئة أن يدفع بالحمض المعدي نحو المريء، فإذا تناولت وجبة كبيرة يجب ألا ترتدى ثياباً ضيقة،
- أو تمارس التمارين الرياضية، أو تحمل أوزاناً ثقيلة إلا بعد ساعتين أو ثلاث على الأقل.
- مضغ العلكة (اللبان)، فمضغ العلكة من أفضل الطرق لتفادي الحموضة، حيث يعمل تغليف المريء باللعب وحمايته من الحمض المعدي ،
- ولكن ينصح بعدم الإكثار من مضغ العلكة؛ لأنها قد تسبب الغازات والإسهال، وبخاصة العلكة بنكهة النعناع.
- التوقف عن التدخين الذي يعيق إفراز اللعاب، ويحث المعدة على إفراز الحمض، كما أنه يرخي العضلة الواقية ()
- التخلص من الضغوط العصبية، وتجنب التوتر ما استطعت.

وفى حالة الشعور بالحموضة يمكن عمل علاج طبيعي، ومن المطبخ،

ومن هذه العلاجات:

- استخدام زيت الزيتون فى تحضير الأطباق، فهو غذاء سهل الهضم، ولا يغير حموضة المعدة.
- يمكن تناول ملعقة صغيرة من زيت الزيتون قبل الأكل.
- خلط ملعقتين من زيت الزيتون النقى ومزجه مع بياض بيضة ، وشرب المزيج بسرعة دون تذوق للطعم ؛ لأنه غير مستساغ غالباً.
- يحضر مرغّب من نقيع التمر هندی فى الحليب بنسبة - يسمى «مصل التمر الهندی» هو يفيد فى إزالة الحموضة الزائدة فى الجسم.
- ينصح بأكل من حبات من اللوز فى اليوم، للتخلص من الحرقة أو حموضة المعدة، حيث يشكل زيت اللوز غشاء رقيقاً يحمى جدار المعدة،
- كما تشكل البروتينات التى يحتوى عليها اللوز غشاء طبيعياً يغطى المعدة من إفراز الحمض بكمية كبيرة ويسرّع عملية الهضم، كما تمكن العلماء
- من إثبات أهمية اللوز فى معالجة أوجاع المعدة مدعين ذلك بدراسات معمقة.
- تناول كوبين من عصير الكرنب أو عصير البطاطا النيئة يومياً.
- تقشير ثمرة بطاطس، ثم خرطها لأجزاء صغيرة وعصرها بقطعة شاش، ثم إض مساو من الماء لعصير البطاطس الناتج، وشربه على مهل.

