

# Natural Heartburn Remedies



# Relatório de remédios para azia!

Se você já acordou no meio da noite com dor ardente que irradia da garganta até o abdome superior, sabe como é a azia. Pode ser assustador nas primeiras vezes, porque você costuma presumir que é muito pior do que é. Mas mesmo que não seja uma condição séria, pode ser muito desconfortável e às vezes durar um bom tempo.

## *O que é azia?*

Azia ocorre quando o ácido no estômago começa a irritar o esôfago. Você pode sentir queimação no peito, garganta ou região superior do abdômen. Algumas pessoas experimentam a dor em um local, enquanto outras a experimentam em toda a área geral. Azia pode ser aguda, onde é apenas de comer ou beber certas coisas. No entanto, algumas pessoas experimentam azia crônica, onde continua.

## *Como é diferente do refluxo ácido?*

A azia é frequentemente confundida com refluxo ácido, mas essas são duas condições diferentes, com causas diferentes e efeitos colaterais diferentes. Você pode ter os dois simultaneamente ou apenas um deles de cada vez. Com o refluxo ácido, a sensação de queimação realmente vem do ácido que volta do estômago para o esôfago. Isso causa uma queimação na área da garganta, muitas vezes arde mais do que com azia.

O próprio refluxo ácido pode causar azia, mas também pode causar dor de garganta, tosse e um gosto amargo ou ácido na boca. Alguns desses remédios podem ajudar no refluxo ácido, mas são reservados principalmente para a azia.

## *O que causa azia?*

Geralmente é causada por coisas como pressão no estômago causada por prisão de ventre ou gravidez, ingestão de muitos alimentos cítricos, sono ou vários medicamentos. Se você está com azia crônica, onde continua a retornar e não consegue lidar com isso, basta escolher esses remédios naturais.

Nesse caso, é melhor começar a manter um diário de quando você sofre de azia, para poder ver se há algum padrão. Você deve saber se é de uma condição médica como DRGE ou refluxo ácido, se está comendo algo que a causa ou se pode ser dos medicamentos que está tomando.

Felizmente, muitos dos remédios para azia são completamente naturais e saudáveis para você. Eles variam de tomar certas ervas a comer ou beber remédios que são bons para

reduzindo a dor associada à azia. Aqui estão alguns dos principais remédios que vão acabar com a azia.

### **1. Vinagre de maçã**

Esta é uma opção popular para pessoas que tendem a ter azia crônica. O que você quer fazer quando tem azia regularmente é tentar equilibrar seus níveis de pH. Você precisa diminuir os níveis de ácido no estômago para interromper a queimação, que é o que você pode fazer com o vinagre de maçã. Embora este seja um tipo de ácido, na verdade ajuda a melhorar esse nível de pH e, com sorte, fazer você se sentir um pouco melhor.

Você ainda quer um pouco de ácido no estômago, mas deve ter um nível de pH de cerca de 2 a 3, e não acima de 5, o que é comum em pessoas com crises regulares de azia.

Se você optar por usar vinagre de maçã, certifique-se de filtrá-lo para que não tenha probióticos extras. Você pode diluir com um pouco de água e beber um copo cheio. Deixe descansar por alguns minutos e espere para ver se ajuda. Repita o processo, se necessário. Para azia crônica, você pode beber isso antes de cada refeição que contenha ingredientes ácidos.

Você também pode experimentar outros alimentos ou bebidas que contenham vinagre de maçã, como adicionar a um suco natural que você fez. Maças também são boas com azia, então você pode fazer seu próprio suco de maçã e adicionar um pouco de vinagre de maçã lá.

### **2. Bicarbonato de sódio**

Para mais casos graves de azia, o bicarbonato de sódio é geralmente uma boa opção. O bicarbonato de sódio ajudará a absorver um pouco desse ácido e a neutralizar o ácido extra, causando azia no esôfago ou no estômago.

Bicarbonato de sódio é seguro para a maioria das pessoas ingerir, e quase todo mundo tem em sua casa. No entanto, pode ser uma boa ideia consultar o seu médico se tiver azia crônica ou se estiver pensando em experimentar bicarbonato de sódio misturado com água. Pode ser um pouco duro para algumas pessoas, dependendo de como você é sensível a essas coisas.

Pode não ter um ótimo sabor, mas definitivamente tente se outros remédios não estiverem funcionando ou se você tiver acesso a isso. O que você quer fazer é adicionar apenas meia colher de chá de bicarbonato de sódio a cerca de ¼ copo de água. Mexa para combinar e depois beba a água. Como o vinagre de maçã, você pode repetir isso se precisar.

### **3. Alcaçuz**

Acredite ou não, você pode fazer um lanche de alcaçuz e isso o ajudará com sua azia. A questão aqui é que você quer ter o alcaçuz real, não o alcaçuz, que é principalmente açúcar ou conservantes. O alcaçuz não apenas ajuda a diminuir o ácido no estômago, levando à azia, mas também pode fornecer uma maneira natural de curar outros problemas que ocorrem no sistema digestivo.

Apenas esteja ciente de que alcaçuz em excesso pode ter alguns efeitos colaterais ruins. Você só deve comer uma quantidade moderada de alcaçuz quando tiver azia. Se você já tem pressão alta, o alcaçuz pode não ser sua melhor opção.

O alcaçuz preto comum é geralmente a melhor opção. Pode não ser um gosto adquirido para todos, por isso não adquira um pacote grande se não tiver certeza se vai gostar. Lembre-se de que isso não é o mesmo que o lanche de alcaçuz vermelho ao qual você está acostumado.

#### **4. Gingerroot**

Quando se trata de ervas para azia, o gengibre é um dos melhores para você. Você já deve estar ciente de que o gengibre é ótimo para a digestão e muitos outros problemas com a sua saúde em geral; portanto, não é surpresa que o gingerroot também possa ajudar com a azia.

O gengibre é muito calmante e curativo para o estômago, com o ginger ale sendo uma bebida popular para pessoas com náuseas e outros problemas estomacais. No entanto, para azia, o chá de gengibre é realmente o que ajudará mais. Você quer fazer este chá quando já tem azia ou pouco antes de comer. Isso pode ajudar a manter o ácido queimando bastante.

Isso funciona melhor quando você usa gengibre fresco, que pode ser encontrado em qualquer supermercado ou loja de alimentos naturais na seção de produtos ou ervas. Para fazer chá de gengibre, adicione algumas fatias de gengibre a cerca de 2 xícaras de água e deixe ferver juntos. Retire o gengibre antes de tomar o chá.

Você também pode tentar adicionar mais gengibre a outros alimentos e receitas, se não tiver muita certeza de beber o chá. Apenas certifique-se de usar gengibre fresco, pois é aqui que muitos benefícios à saúde surgem ao usá-lo para azia.

#### **5. Olmo Escorregadio**

Outra erva que você pode querer tentar ajudar com sua azia é chamada olmo escorregadio. Esta pode ser uma erva com a qual você está menos familiarizado, mas definitivamente é eficaz para esta condição médica. O olmo-chinelo é um tipo de árvore, mas a árvore inteira não é usada para um remédio herbal. É apenas a parte interna da casca que traz benefícios à saúde.

Essa parte da casca é usada para diversas condições médicas, desde diarreia e constipação até infecções do trato urinário e problemas da bexiga. É muito eficaz em muitos problemas diferentes de digestão e, sim, pode ajudar com sua azia.

A maneira como ajuda é que o extrato da casca interna do olmo escorregadio pode ajudar a dar-lhe um revestimento mais espesso no estômago, ajudando a protegê-lo contra o ácido no futuro. É por isso que geralmente é recomendado como remédio a longo prazo se você tiver azia crônica, em vez de apenas ser administrado se tiver casos agudos.

## **6. Cardo de leite**

O próximo remédio natural sobre o qual queremos falar sobre azia é o cardo de leite. O cardo de leite é realmente simples de usar, já que você geralmente o toma em forma de pílula na farmácia local, portanto, não há nada para comer ou beber apenas para se beneficiar deste remédio. O cardo de leite é um tipo de erva que ajuda a reduzir a inflamação no corpo e também é usado como desintoxicação do fígado, além de ser um antioxidante.

A inflamação no corpo é frequentemente associada ao refluxo ácido e à azia, por isso pode ser um bom remédio para você. Além de aliviar a azia e o refluxo ácido, o cardo de leite também pode ajudar a diminuir o colesterol e ser usado para reduzir a inflamação em outras partes do corpo, como a artrite.

## **7. Frutas**

Se você só quer comer algo delicioso que também tem o benefício adicional de ajudar com sua azia, então você está com sorte! Duas frutas que são perfeitas para ajudar com azia são bananas e maçãs.

Você conhece o velho ditado: "Uma maçã por dia mantém o médico longe?" - o mesmo pode ser dito para ajudar com azia. Maçãs e frutas em geral já são boas para sua saúde geral. Mas ter uma maçã todos os dias também pode ajudar a reduzir o desconforto causado pela azia, principalmente se você gosta de fatias de maçã antes de dormir.

As bananas também são excelentes para ajudar com azia, graças aos seus antiácidos naturais. Tomar uma banana antes de uma refeição com ácido pode ajudar a criar uma barreira no estômago que reduz essa azia.

## **8. Suco de Aloe**

Em seguida é a planta aloe! Aloe é frequentemente usado para ajudar com queimaduras solares, cortes e arranhões, mas essa mesma árvore de cura também pode ser usada para azia. O Aloe tem a capacidade de reduzir a inflamação no revestimento do estômago e no esôfago, que geralmente é de onde vem a sensação de queimação. É melhor beber um pouco antes ou depois de uma refeição que você acha que causará azia, como molho de tomate em suas massas.

Você pode obter uma garrafa de suco de aloe vera em seu supermercado ou loja de alimentos naturais, mas certifique-se de procurar um suco orgânico e natural. Você não precisa do açúcar adicionado.

Você também pode fazer seu próprio suco de aloe se tiver folhas de uma planta de aloe. Você precisa retirar o gel do interior da folha, cortando-a e colocando-a em uma jarra. Adicione cerca de 2 colheres de chá do gel a um suco de fruta, misturando bem. Você pode beber como qualquer outro suco.

## **9. Suco de limão**

Embora seja verdade que fontes de alimentos com muito ácido, como frutas cítricas, podem causar azia, algumas delas podem equilibrar seus níveis de pH. O suco de limão é um desses ácidos, por isso é bom consumir se você sofre de azia crônica.



Há também muitos benefícios extras à saúde do suco de limão, como muita vitamina C e muitos antioxidantes. Tomar um pouco de suco de limão quando tiver azia pode funcionar muito bem para você.

Cuidado com a limonada, que é misturada com muito açúcar, pois não é necessária e pode não ajudar tanto quanto o suco de limão. Você também pode tentar adicionar algumas fatias de limão à sua água e beber isso antes das refeições. Tente escolher limões orgânicos se você seguir este caminho, pois eles são melhores para você.

## **10. Mostarda**

Acredite ou não, mostarda também pode ajudar com sua azia! A mostarda é um alimento alcalinizante, o que significa que ajuda a equilibrar os níveis de pH do ácido no estômago e no esôfago que levam à azia. É um ácido fraco, semelhante ao vinagre, por isso não piora o ácido, mas equilibra-o um pouco melhor. Além disso, é fácil adicionar mostarda a diferentes pratos, se você usa mostarda engarrafada, a forma em pó ou até sementes de mostarda.

Embora possa ser azedo e não pareça super atraente, apenas uma colher de chá de mostarda que você come direto da garrafa pode fazer maravilhas para azia.

### **O que evitar**

Verifique também se você não está comendo ou bebendo coisas que podem causar azia mais frequentemente. Isso inclui:

carne vermelha

Comida apimentada

Frutas cítricas, como toranja e laranjas

Laticínios

Doces

Molho para salada à base de óleo

Cerveja, licor e vinho

Alguns tipos de chá

Grãos como macarrão

Cebolas cruas

Contanto que você reduza o consumo desses alimentos e bebidas e siga os remédios mencionados anteriormente, deve ter ajuda para a azia.