

anna88858060 / October 16, 2014 02:11PM

[治療胃酸逆流的12帖良方](#)

[img]http://naturalnews.com/gallery/640/Men/Full-Stomach-Buffer.jpg[/img]

胃酸逆流或稱胃食道逆流(GERD)，經常發生在吃了高脂食物(例如比薩)之後，胃中的胃酸及胰液反逆流回食道內，造成食道黏膜的發炎潰瘍，長期下來甚至可能導致食道癌。肥胖與年長者較容易有這類病症，因為腹部脂肪會干擾食道括約肌的功能，而隨著年齡增長，食道括約肌的閉鎖功能也會減弱。

胃食道逆流的症狀包括胸口有灼熱疼痛感(俗稱火燒心)、咳嗽、氣喘、噁心、聲音嘶啞、氣喘及牙齒珞瑯質受侵蝕。巧克力、酒精、香煙、咖啡因、油膩辛辣和富含脂肪的食物都容易引起GERD。很多人習慣直接吃藥來壓制不適感，但如果你不想忍受藥物副作用，不妨試試幾個自然方法：

1. 減重可以減少胃酸逆流的產生，這不失為一個減重的好理由。
2. 馬上完全放棄高脂食物並不容易，只要有一些節制即可。
3. 將一湯匙的小蘇打粉混合半杯水飲用可緩解症狀。
4. 每天喝約兩盎司未經加工的蘆薈汁會很有幫助。
5. 生杏仁是鈣的絕佳來源，紐約的自然療法醫生米莉萊特爾博士 (Dr. Millie Lytle) 博士表示，吃生杏仁可以鹼化酸性體質，平衡人體的PH值。
6. 攝取赤榆皮萃取物(粉末、液態或膠囊皆可)能舒緩受刺激的消化道組織。
7. 有營養學家建議，每天起床在用早餐的15~20分鐘前先喝杯溫檸檬水可平衡體內的酸。
8. 可用蘋果醋取代檸檬加在茶水中飲用。
9. 胃酸逆流的症狀出現時，可以喝洋甘菊茶、薄荷茶或葫蘆巴茶。
10. 排毒專家史黛拉 (Stella Metasovas) 建議攝取布拉酵母菌 (Saccharomyces boulardii) 補充品，這是一種對小腸有益的益生菌，能促使人體更好地吸收維生素。
11. 用餐後可嘗試咀嚼一片口香糖以刺激唾液分泌，研究顯示這個方法可以降低食道中的酸水平。
12. 有研究表明右側躺睡容易加重GERD的症狀，所以建議朝左邊睡。

此外，專家也提醒盡量不要穿緊身的衣服、不要在餐後馬上運動、用餐後不要馬上躺下，最後別忘了最重要的一戒煙。

資料來源：[\[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002896.html\]](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002896.html)NaturalNews[[/url](#)]
