Article Side

Utili consigli per alleviare i sintomi del reflusso gastroesofageo by Brucioridistomaco

Article published on May 10th 2012 | Fitness

Chi soffre di reflusso acido o di bruciori di stomaco deve conoscere i pericoli dellâ€™esofagite di Barrett e imparare alcuni utili rimedi per prevenire e curare la malattia da reflusso acido. Questi rimedi sono semplice ed efficaci e alleviano i sintomi di questo fastidioso problema

Lâ€™esofagite di Barrett Ã¨ una condizione causata da un reflusso acido ricorrente. Dato che i sintomi reflusso gastroesofageo e quelli di questa malattia sono gli stessi, Ã¨ consigliabile farsi prescrivere una endoscopia dal proprio medico, eseguita la quale ci si potranno togliere tutti i dubbi. Lâ€™esofagite di Barrett Ã¨ comunque una condizione assai rara, quindi non câ€™Ã¨ motivo di preoccuparsi eccessivamente. Eliminata questa ipotesi con la endoscopia, bisognerÃ procedere a stabilire una appropriata reflusso gastroesofageo cura.

Ma come si cura lâ€™esofagite da reflusso? Esistono molti modi per prevenire e curare completamente questa malattia, ma sicuramente assumere dei farmaci antiacidi non Ã¨ uno di questi: gli antiacidi infatti agiscono neutralizzando uno dei sintomi reflusso gastroesofageo, ma finiscono solo per nascondere un problema serio. La ricerca ha dimostrato che questa malattia Ã¨ spesso provocata da uno stile di vita che causa lâ€™indebolimento della muscolatura inferiore dellâ€™esofago. La reflusso gastroesofageo cura puÃ² essere resa piÃ¹ efficace da alcuni rimedi fatti in casa.

Se si vogliono ridurre e progressivamente eliminare i sintomi reflusso gastroesofageo, consigliamo di bere grandi quantitÃ di acqua durante il giorno, il che contribuirÃ a migliorare la tenuta dello sfintere esofageo. Parte della reflusso gastroesofageo cura Ã¨ di ingerire dellâ€™aceto di sidro di mele, espediente che si Ã¨ rivelato utile per molte persone che soffrono di questa malattia. Alcuni, infatti, hanno bisogno di piÃ¹ acido nello stomaco per aiutare a digerire il cibo: prendere due cucchiai di aceto di sidro di mela diluiti in acqua puÃ² essere un modo sano e semplice per ottenerlo.

Ceracate di mangiare cibi sani e preferite pasti piÃ¹ piccoli piÃ¹ spesso ai pasti di 3 portate che si hanno di solito. Per eliminare i sintomi reflusso gastroesofageo bisogna adottare una dieta ricca di frutta e verdura, utile per l'abbondanza di vitamine, minerali e soprattutto di fibre. Per aiutare a riparare la muscolatura dellâ€™esofago inferiore Ã¨ raccomandato un cucchiaino di miele, da prendere prima di coricarsi. Un consiglio importante reflusso gastroesofageo cura Ã¨ anche di limitare l'esposizione a cibi acidi e piccanti, tagliando inoltre il consumo di caffÃ¨, ed evitando di fumare per qualche giorno.

In generale Ã¨ raccomandato di mangiare stando tranquilli e rilassati, a sedere, senza essere disturbati da fattori stressanti come telefono o televisione, concentrandosi sul cibo e masticandolo bene. La saliva cosÃ¬ prodotta Ã¨ ricca di sostanze che sono efficaci nel tamponare lâ€™aciditÃ e riparare i danni alle mucose. La gomma da masticare dopo i pasti puÃ² essere un utile rimedio per chi soffre di esofagite, in quanto stimola la salivazione e facilita la deglutizione. Questi semplici accorgimenti possono aiutare la guarigione dello sfintere esofageo.

Article Source:
http://www.articleside.com/fitness-articles/utili-consigli-per-alleviare-i-sintomi-del-reflusso-gastroesofageo.htm - Article Side

Brucioridistomaco - About Author:
a Brucioridi Stomaco fornisce la soluzione completa per mal di stomaco. Questo a Reflusso Gastroesofageo Cura Ã¨ stato provato da molte persone e essi hanno trovato molto soddisfacente.

Article Keywords:
Reflusso Gastrico, Reflusso Gastroesofageo Cura, BrucioridiStomaco.Com

You can find more free articles on Article Side. Sign up today and share your knowledge to the community! It is completely FREE!