

Hausmittel gegen Übersäuerung

Was ist Säure? Der Magen sondert normalerweise Säure ab, die für den Verdauungsprozess unerlässlich ist. Diese

Säure hilft beim Abbau der Nahrung während der Verdauung. Wenn es zu einer Überproduktion von Säure durch die Magendrüsen des Magens kommt, führt dies zu dem Zustand, der als Übersäuerung bekannt ist.

Dyspepsie, Sodbrennen und die Bildung von Geschwüren sind einige der Symptome. Es ist häufiger bei sehr emotionalen und nervösen Personen. Häufige Ursachen für Übersäuerung Konsum von Alkohol Stark gewürzte Speisen

Nicht-vegetarische Ernährung Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAIDs) Die meisten Säureprobleme treten auf 1. Nach den Mahlzeiten 2. Beim Heben von Gewicht oder Anstrengung und …



Was ist Säure?

Der Magen sondert normalerweise Säure ab, die für den Verdauungsprozess unerlässlich ist. Diese Säure hilft beim Abbau der Nahrung während der Verdauung. Wenn es zu einer Überproduktion von Säure durch die Magendrüsen des Magens kommt, führt dies zu dem Zustand, der als Übersäuerung bekannt ist.

Dyspepsie, Sodbrennen und die Bildung von Geschwüren sind einige der Symptome. Es ist häufiger bei sehr emotionalen und nervösen Personen.

Häufige Ursachen für Übersäuerung

- Konsum von Alkohol
- Stark gewürzte Speisen

- Nicht-vegetarische Ernährung
- Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAIDs)

Die meisten Säureprobleme treten auf

1. Nach den Mahlzeiten

2. Beim Heben von Gewicht oder Anstrengung und Druck im intraabdominalen Bereich.

3. Nachts im Liegen.

Geschwüre treten auch als Folge einer übermäßigen Säuresekretion auf.

Hausmittel gegen Übersäuerung

Tipp 1:

Nimm nach allen drei Mahlzeiten ein kleines Stück Jaggery und behalte es im Mund und lutsche daran. Voilá keine Säure mehr.

Tipp 2:

Kochen Sie eine Tasse Wasser. Dazu 1 TL Anis (Saunf). Abdecken und über Nacht stehen lassen. Das Wasser morgens abseihen, 1 TL Honig hinzufügen. Wenn dies dreimal täglich eingenommen wird, verhindert es eine Übersäuerung.

Tipp 3:

Auf 1 ½ Liter Wasser 1 TL Kümmel (shah jeera) geben. Zum Kochen bringen und 15 Minuten köcheln lassen. Warm trinken. Haben Sie die Zubereitung 2-3 mal am Tag für 5-6 Tage.

Tipp 4:

Pulver eine Gewürznelke und einen Kardamom; Verwenden Sie das Pulver als Munderfrischer nach jeder Mahlzeit. Keine Übersäuerung und kein Mundgeruch mehr.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki