10 unglaubliche Hausmittel gegen Gastritis, die Sie kennen sollten

Hier finden Sie die gängigsten Hausmittel gegen Gastritis. Auch wenn es manchmal schwierig ist das richtige Hausmittel zu finden, so ist es doch manchmal gar nicht so weit entfernt. Die meisten Hausmittel haben Sie bereits in Ihrem Haushalt, wie der Name es schon vermuten lässt. Gastritis ist eine Erkrankung, die die Magenschleimhaut einer Person betrifft und eine Entzündung verursacht. Eine Person kann Hausmittel anwenden oder Änderungen im Lebensstil vornehmen, die einige Symptome lindern können. Abhängig von der Ursache kann eine Person auch eine medizinische Behandlung benötigen. Gastritis beschreibt jeden Zustand, der die Magenschleimhaut entzündet. Helicobacter pylori-Bakterien, eine Bakterienart, die Magen …

Hier finden Sie die gängigsten Hausmittel gegen Gastritis. Auch wenn es manchmal schwierig ist das richtige Hausmittel zu finden, so ist es doch manchmal gar nicht so weit entfernt. Die

meisten Hausmittel haben Sie bereits in Ihrem Haushalt, wie der Name es schon vermuten lässt.

Gastritis ist eine Erkrankung, die die Magenschleimhaut einer Person betrifft und eine Entzündung verursacht. Eine Person kann Hausmittel anwenden oder Änderungen im Lebensstil vornehmen, die einige Symptome lindern können. Abhängig von der Ursache kann eine Person auch eine medizinische Behandlung benötigen.

Gastritis beschreibt jeden Zustand, der die Magenschleimhaut entzündet. Helicobacter pylori-Bakterien, eine Bakterienart, die Magen und Dünndarm infiziert, ist weltweit die häufigste Ursache für Gastritis. Andere Faktoren können jedoch einen Gastritis-Schub verursachen, einschließlich:

- übermäßiger Alkoholkonsum
- Einnahme von nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAIDs) über einen längeren Zeitraum
- andere Infektionen
- Stress
- Einige häufige Symptome sind Übelkeit, Erbrechen, Völlegefühl, ein aufgeblähter Bauch, Bauchschmerzen und ein nagendes Gefühl im Unterleib.

Obwohl es Fälle gibt, in denen eine medizinische Behandlung zur Behandlung von Gastritis erforderlich ist, stellen viele Menschen fest, dass sie diese Symptome zu Hause behandeln können.

Dieser Artikel befasst sich mit neun Hausmitteln und Lebensstiländerungen, die helfen können, Gastritis-Symptome zu lindern. Nicht alle Mittel werden für jeden funktionieren, daher muss eine Person möglicherweise mehrere davon ausprobieren, bevor sie findet, was für sie am besten funktioniert.

Entzündungshemmende Diät

Gastritis bezieht sich auf eine Entzündung der Magenschleimhaut, daher kann eine Ernährung, die hilft, Entzündungen zu minimieren, im Laufe der Zeit Linderung verschaffen. Die Forschung hat jedoch nicht eindeutig gezeigt, dass das Essen einer bestimmten Diät Gastritis verursacht oder verhindert.

Dennoch können Menschen versuchen, herauszufinden, welche Lebensmittel ihre Symptome auslösen, indem sie ein Ernährungstagebuch führen. Sie können dann beginnen, ihre Aufnahme dieser Lebensmittel zu reduzieren oder sie ganz zu vermeiden.

Laut einer Studie aus dem Jahr 2020 gehören zu einigen Lebensmitteln, die Gastritis verschlimmern können:

- Fleischprodukte
- zuckerhaltige Nahrung
- würzige Speisen
- frittierte Lebensmittel
- Alkohol

Nehmen Sie eine Knoblauchextrakt-Ergänzung

Einige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Knoblauchextrakt dazu beitragen kann, die Symptome einer durch H. pylori-Bakterien verursachten Gastritis zu reduzieren. Es kann auch gut funktionieren, rohen Knoblauch zu zerdrücken und zu essen.

Wenn eine Person den Geschmack von rohem Knoblauch nicht mag, kann sie versuchen, den Knoblauch zu hacken und ihn mit einem Löffel Erdnussbutter zu essen oder ihn mit einer Dattel zu umwickeln. Der Erdnussbutter- oder Dattelgeschmack hilft dabei, den Knoblauchgeschmack zu überdecken.

Wir benutzen entweder frischen Knoblauch aus unserem Kräutergarten oder diese Produkte, die wir für getestet haben

Probiere Probiotika aus

Probiotika können helfen, die Verdauung zu verbessern und den regelmäßigen Stuhlgang zu fördern. Probiotische Nahrungsergänzungsmittel führen gute Bakterien in den Verdauungstrakt einer Person ein, was dazu beitragen kann, die Ausbreitung von H. pylori zu stoppen.

Der Verzehr von Lebensmitteln, die Probiotika enthalten, kann auch die Symptome einer Gastritis verbessern. Zu diesen Lebensmitteln gehören:

- Joghurt
- Kimchi
- Sauerkraut
- Kefir

Wir haben diesr Probiotika-Produkte getestet und für sehr gut befunden

Trinken Sie grünen Tee mit Manuka-Honig

Eine Studie zeigte, dass das Trinken von grünem Tee oder schwarzem Tee mindestens einmal pro Woche das Vorhandensein von H. pylori im Verdauungstrakt signifikant reduzieren kann.

Manukahonig kann auch von Vorteil sein, da er antibakterielle Eigenschaften enthält, die bei der Bekämpfung von Infektionen helfen. Es ist in Reformhäusern und online erhältlich.

Einige Leute glauben, dass das Trinken von warmem Wasser allein den Magen beruhigen und die Verdauung fördern kann.

Zu diesem Manuka-Honig sagen wir nach unserem Test „sehr gut“

Verwenden Sie ätherische Öle

Zu den ätherischen Ölen, die die Symptome einer Gastritis positiv beeinflussen können, gehören Pfefferminze, Ingwer und Nelke. Die Menschen möchten die Öle möglicherweise in einem Diffusor verwenden oder einen Arzt konsultieren, um zu erfahren, wie sie sicher verwendet werden können, um Gastritis zu lindern.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Food and Drug Administration (FDA) ätherische Öle oder alternative Medikamente nicht reguliert.

Diese ätherischen Öle haben wir getestet und für „sehr gut“ befunden

Iss leichtere Mahlzeiten

Das Essen großer, kohlenhydratreicher Mahlzeiten kann das Verdauungssystem einer Person belasten und Gastritis verschlimmern.

Eine Studie aus dem Jahr 2020 zeigte auch, dass unregelmäßige Mahlzeiten zu einem Aufflammen der Gastritis-Symptome führen können.

Regelmäßig kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen, kann helfen, den Verdauungsprozess zu erleichtern und die Symptome einer Gastritis zu reduzieren.

Hör auf zu rauchen

Rauchen kann die Magenschleimhaut einer Person schädigen und ihr Risiko, an Magenkrebs zu erkranken, erhöhen.

Das Rauchen aufzugeben kann die Reizung der Magenschleimhaut einer Person verringern, so dass sie heilen kann und die Symptome einer Gastritis gelindert werden.

Verwenden Sie NSAIDs nicht zu häufig

Die Verwendung nichtsteroidaler entzündungshemmender Medikamente (NSAIDs) wie Ibuprofen (Advil, Motrin) kann das Risiko einer Person erhöhen, Gastritis und andere gastrointestinale Komplikationen zu entwickeln.

Dies liegt daran, dass eine zu große Einnahme die Magenschleimhaut schädigen und Gastritis verschlimmern kann.

Die Vermeidung von NSAIDs kann eine Ursache für Gastritis beseitigen, und das Absetzen ihrer Anwendung während eines Schubs kann dazu beitragen, eine Reizung der Magenschleimhaut zu vermeiden.

Stress reduzieren

Stress kann Gastritis-Schübe verursachen, daher ist die Reduzierung des Stressniveaus ein wichtiger Weg, um die Erkrankung zu bewältigen.

Stressbewältigungstechniken umfassen:

- Massage
- Meditation
- Yoga
- Atemübungen

Symptome

Zu den Symptomen einer Gastritis gehören:

- Brechreiz
- Erbrechen
- ein nagendes oder brennendes Gefühl im Magen
- Völlegefühl nach dem Essen nur einer kleinen Menge

Obwohl Gastritis unangenehm sein kann, betrachten Mediziner sie normalerweise nicht als eine ernsthafte Erkrankung. Eine Person sollte einen Arzt aufsuchen, wenn ihre Symptome anhalten oder sich im Laufe der Zeit verschlimmern.

Vorsorge

Obwohl die Ursache der Gastritis von Person zu Person unterschiedlich ist, können Menschen einige Maßnahmen ergreifen, um diese Symptome zu vermeiden.

Diese Schritte umfassen:

- Üben Sie eine gute Handhygiene, um das Infektionsrisiko zu reduzieren
- Vermeidung bekannter Trigger-Lebensmittel
- mit dem Rauchen aufzuhören
- Verwalten und Reduzieren von Stress durch Vertrauenswürdige Quellen
- Vermeidung von Alkohol
- ein moderates Gewicht zu halten
- Vermeidung des übermäßigen Gebrauchs von OTC-Schmerzmitteln
- Hausmittel können vielen Menschen bei der Behandlung von Gastritis helfen. Wenn die Symptome jedoch nicht verschwinden, ist es wichtig, mit einem Arzt zu sprechen.

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da

sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search=’stuff‘ maxposts=10 search=“Gastritis“]

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki