

При изжоге или кислотном рефлюксе вы можете принять таблетки. Однако гастроэнтеролог Джозеф Салхаб, доктор остеопатии, отмечает, что существуют естественные способы облегчения этого состояния.

По словам врача, при изжоге нужно взять жевательную резинку или леденец без сахара, начать их жевать или рассасывать и одновременно двигаться. Уже через несколько минут симптомы изжоги уменьшатся.

Доктор объяснил, почему эти советы работают, ссылаясь на исследование 2001 года, опубликованное в журнале *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*. Есть несколько причин, почему так происходит. Первая заключается в том, что при рассасывании или жевании чего-то выработка слюны во рту увеличивается. Эта слюна попадает в пищевод и образует защитный барьер против желудочной кислоты.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

В результате пищевод начинает двигаться и сокращаться. Это помогает очистить его

от избытка кислоты. То же самое происходит с желудком.

Недавние исследования также показали, что регулярные прогулки могут уменьшать воспаление и улучшать пищеварение. Если вы склонны к изжоге, то, вероятно, вам будет лучше не оставаться в сидячем положении после еды.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.